MASCULIN

POUR CEUX QUI NE PENSENT PAS COMME LES AUTRES

DOSSIER
SPÉCIAL ÊTRE UN HOMME
À L'ÈRE POST #ME-TOO

LES ACTUS LES + HOT DU MOMENT

TIC-TAC...
QUI REMPLACERAIT JOE BIDEN ?

TABLEAUX $$$$
POURQUOI CES TOILES VALENT DES MILLIONS...

THÉORIE DU COMPLOT
QUAND INTERNET DÉPASSE LA FICTION

FOLIO SEXY
ELLES ONT FAIT DE LEUR CORPS UNE ŒUVRE D'ART

CONFESSION INTIME
Je me suis découvert une passion pour la caméra

1

ÉTÉ EN FORME

Rester en forme est très important et peut vous amener à être quelqu'un de plus heureux et en bonne santé. En restant en forme et en bonne santé, vous ne vous sentirez pas seulement mieux dans votre corps, mais vous aurez aussi moins de risque d'avoir certains problèmes médicaux.

Il y a beaucoup de stratégies payantes qui permettent de rester en forme et en bonne santé que vous pouvez mettre en place avec un peu d'ambition et de dévouement.

Pratiquez la marche, le jogging ou le vélo. Vous n'avez pas forcément besoin d'aller vite, mais marcher, courir, ou faire du vélo sont des activités qui vous permettront de rester en bonne santé, car elles font travailler vos muscles et font circuler votre sang. Si vous devez faire travailler vos genoux ou que vous avez des douleurs musculaires, il vaut mieux faire du vélo.

Faites de la marche, du jogging ou du vélo tous les jours en intégrant cette activité dans votre emploi du temps (par exemple, allez courir tous les jours à 6 h du matin !). Au bout d'un certain temps, vous pourrez augmenter la distance parcourue, la vitesse et aussi la durée.

Essayez de marcher plus. Par exemple, quand vous allez faire les courses allez vous garer le plus loin possible de l'entrée pour que vous soyez forcé de marcher un peu plus. Allez à l'école ou au travail à pied ou à vélo.

EDITO

UNE ÉDITION QUI SONNE COMME ...

Je préfère danser avec mes silences
Pour tout recommencer en quelques pas de danse
Et s'il ne reste plus rien du tout
Et que tout tourne, tourne, tourne autour de nous
J't'écrirai une chanson pas comme les autres
Et si tout tourne, tourne, tourne, ce sera la nôtre

1, 2, 3, recommence-moi (ouh, ouh)
Recommence-moi hey (ouh, ouh)
J'irai danser au bord du monde
Tu danseras sur mes secondes
Et on recommencera (ouh, ouh)
Et on recommencera toi et moi
J'irai danser au bord du monde
Tu danseras sur mes secondes

Et je remettrai l'ombre sur mes paupières
J'te sourirai sans larmes et sans prières
Et s'il ne reste plus rien, rien du tout
Et que tout tourne, tourne, tourne autour de nous
J't'écrirai une chanson pas comme les autres
Et si tout tourne, tourne, tourne, ce sera la nôtre
Et si le temps change, en un claquement de doigts
Et que tout tourne, tourne, tourne autour de toi

RECOMMENCE-MOI - SANTA

2

ÉTÉ EN FORME

Restez calme. Cela pourrait être plus facile à dire qu'à faire, mais un des facteurs les plus importants à prendre en compte pour réfléchir est le calme et si possible, la solitude.

Tout le monde n'a pas forcément le temps ou l'argent pour aller à la salle de gym et ce n'est pas une nécessité. Faire des exercices chez soi est très facile et peut vous apporter beaucoup. Voici quelques exemples d'exercices que vous pouvez faire chez vous.

Les pompes. Servez-vous de votre poids contre le sol ou le mur pour faire travailler les muscles du haut du corps.

Les abdos. On peut en faire en s'allongeant sur le sol ou en utilisant des techniques plus avancées, avec une chaise ou un ballon de gymnastique.

Le yoga. Les postures du yoga comme le chien tête en bas ou la salutation au soleil peuvent se faire très facilement sur la moquette ou un tapis de yoga.

Quelle est notre humeur ?

Salut les amis,

En ces temps où les législatives en France divisent autant qu'elles passionnent, il est plus important que jamais de ne pas oublier l'essentiel : prendre soin de nos proches et cultiver l'harmonie dans notre quotidien. Oui, les débats politiques font rage, et les opinions divergent. Mais au-delà des urnes et des discours, il y a nous, notre famille, nos amis – ceux qui partagent notre vie de tous les jours.

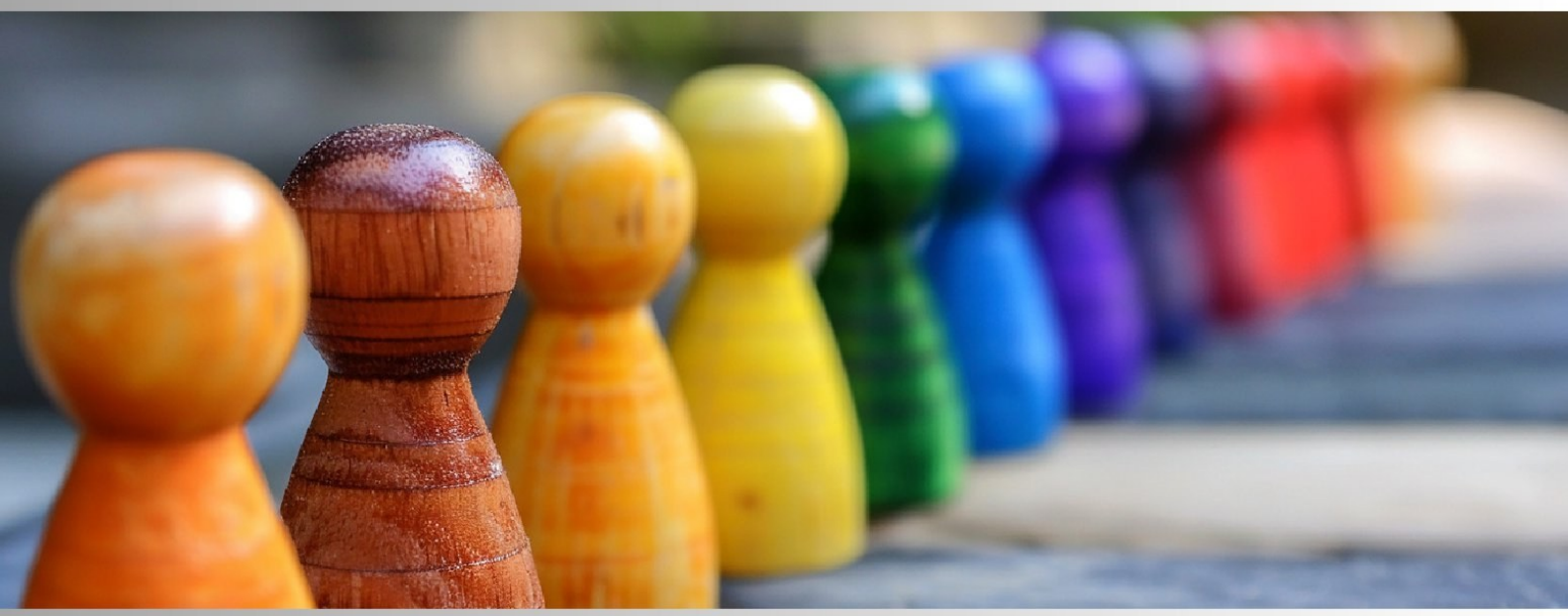
Nous savons tous combien il est facile de se laisser emporter par l'actualité, de se retrouver à débattre sans fin et parfois de se disputer pour des opinions qui, en fin de compte, ne devraient pas ternir nos relations. Il est primordial de se rappeler que, bien souvent, ce qui nous unit est bien plus fort que ce qui nous divise.

L'une des clés pour ressentir de l'harmonie dans notre quotidien est de chérir nos proches. Prenons le temps de dire à nos amis et à notre famille combien ils comptent pour nous. Organisons des moments ensemble, loin des tumultes de la politique et des médias. Que ce soit un dîner, une sortie au parc, ou simplement une soirée devant un bon film, ces instants partagés sont précieux et renforcent les liens qui nous unissent.

La cohésion, c'est aussi savoir écouter l'autre, même lorsqu'il ne partage pas notre point de vue. C'est comprendre que derrière chaque opinion, il y a une personne avec ses propres expériences, ses propres raisons de penser comme elle le fait. Cultiver cette écoute active et respectueuse est essentiel pour maintenir l'harmonie. C'est le meilleur antidote contre le piège de la division et de la haine.

Se Soucier de Soi et des Autres
Prendre soin de ses proches, c'est aussi se soucier de leur bien-être. Parfois, un simple geste, une parole gentille, peut illuminer la journée de quelqu'un. Et n'oublions pas de prendre soin de nous-mêmes. Pour être capable de soutenir les autres, il faut d'abord être en paix avec soi-même. Accordons-nous des moments de détente, faisons ce qui nous rend heureux, et partageons ce bonheur avec ceux que nous aimons. Alors, en ces temps électoraux où la tentation est grande de se perdre dans des querelles inutiles, souvenons-nous de ce qui est vraiment important. Notre bonheur réside dans l'harmonie que nous savons créer autour de nous, dans la chaleur des relations sincères et dans le respect mutuel. Cultivons ces valeurs et faisons de notre quotidien un lieu de paix et de bonheur partagé.

Gardez confiance ! Tom



Société : Clothilde Andoni éditions
Bi-mensuel – édition Juillet 2024

Dir. publication : Lucie Pinzano

Red. publication : Tom Vong

Maquette : Gaelle Kanga

DECRYPTAGE

En mode société

Les plus gros buzz dans le monde sont dans Masculin !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z

UNE DISSOLUTION PAS VENUE DES EUROPÉENNES ? PAS VRAIMENT...

Jean-Michel Macron l'affirme dans une interview au quotidien l'Est républicain : la décision du président de dissoudre l'Assemblée nationale "n'est pas venue du résultat aux élections européennes".

Le père du président prend sa défense. Près d'un mois après la dissolution surprise de l'Assemblée nationale décidée par Emmanuel Macron, Jean-Michel Macron explique, ce 3 juillet, la décision de son fils dans une interview au quotidien régional l'Est républicain. "Sa décision de dissoudre n'est pas venue du résultat des élections européennes. Il m'en avait déjà parlé deux mois plus tôt", affirme son père.

Annoncée le 9 juin, après la débâcle de la majorité, largement battue par le Rassemblement national (RN), la dissolution a pris de court même les fidèles d'Emmanuel Macron.

Le 23 juin, une semaine avant le premier tour des européennes, le président déclarait déjà dans une lettre aux Français avoir "pris cette décision en responsabilité, avec beaucoup de gravité, et après une réflexion de plusieurs semaines". La dissolution a été décidée parce qu'il "estimait en effet que l'Assemblée nationale était devenue ingouvernable", précise Jean-Michel Macron à l'Est républicain. "Le fonctionnement de notre Assemblée et le désordre des derniers mois ne pouvaient plus durer", assurait encore Macron dans sa lettre aux Français. Et si, le soir des élections législatives du 7 juillet, le RN parvenait à faire élire une majorité de députés et imposait Jordan Bardella comme Premier ministre à Emmanuel Macron?

"Si le RN montre en deux ans qu'il est parfaitement incapable de gouverner, on peut espérer qu'il n'ira pas plus loin, c'est un peu ce que mon fils m'avait dit deux mois avant les élections européennes", raconte le père du président. Une hypothèse que le président n'a jamais formulée ouvertement.

Une cohabitation ne conduirait cependant pas à une démission de son fils, selon Jean-Michel Macron.

Législatives 2024 : cohabitation, coalition, « assemblée plurielle »... Quels sont les scénarios possibles après le second tour?

Dimanche 7 juillet, les électeurs retourneront aux urnes pour le second tour des législatives. Bien que l'arc républicain ait déjà permis de réduire le nombre de triangulaires face au Rassemblement national, le pays pourrait devenir ingouvernable avec trois blocs irréconciliables.

Scénarios Envisagés

Majorité relative ou absolue ? Coalition ? Blocage institutionnel ? À quatre jours du second tour des élections législatives, l'incertitude plane sur les conséquences du vote du dimanche 7 juillet. En dissolvant l'Assemblée nationale, Emmanuel Macron a fait le choix de « faire confiance au peuple français » pour répondre à la colère exprimée lors des élections européennes et espérer retrouver une majorité confortable au Palais Bourbon. Mais le « sursaut démocratique » attendu s'est transformé en pari risqué. Arrivé en troisième position avec 21 % des voix au soir du premier tour, le camp présidentiel doit désormais tout reconstruire et penser à l'après-Macron. Si une cohabitation semble inévitable, d'autres scénarios sont possibles après le second tour. Tour d'horizon.

Majorité Absolue

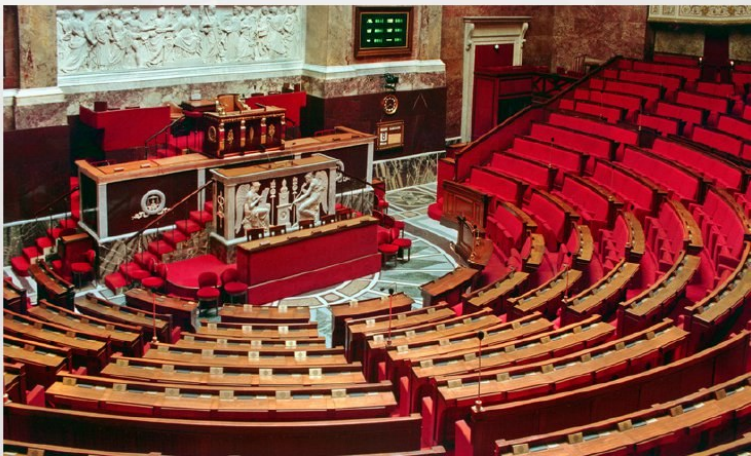
C'est l'hypothèse la plus claire d'un point de vue institutionnel. L'un des trois grands blocs (Nouveau Front Populaire, Ensemble ou Rassemblement National) remporte au moins 289 sièges à l'Assemblée, suffisants pour gouverner le pays. Une majorité absolue pour le NFP ou le RN provoquerait pour la quatrième fois dans l'histoire de la Ve République une cohabitation entre le président de la République et un Premier ministre d'un parti politique différent. Dans ce cas, selon l'article 8 de la Constitution, Emmanuel Macron devra nommer celui qui occupera Matignon, même s'il doit le choisir au sein de la majorité parlementaire. Il présiderait toujours le Conseil des ministres, pourrait signer des ordonnances et aurait son mot à dire sur les postes clés à la Défense et aux Affaires étrangères.

Soutien Indéfectible

À quelques semaines du second tour de l'élection présidentielle de 2022, dans l'Est républicain, le père du président déclarait déjà approuver "90 % de ce qu'il fait [Emmanuel Macron]". Deux ans plus tard, son opinion n'a pas changé.

"Je ne pense pas qu'il ait commis de grosses erreurs. Il n'y a pas beaucoup de politiques qui auraient été capables de sortir d'une crise comme celle des Gilets jaunes", affirme-t-il.

Jean-Michel Macron vit toujours à Amiens (Somme), dans la circonscription de François Ruffin, où a grandi Emmanuel Macron. "Deux Amiénois au pouvoir, ce serait amusant, mais je n'en suis pas à ce point-là", ajoute-t-il. Le député de la Somme déclarait avant le premier tour des législatives se sentir "capable" d'être Premier ministre. Mais il est peu probable qu'Emmanuel Macron, ancien camarade de François Ruffin au lycée, souhaite retrouver le turbulent député à Matignon.



En cas de victoire du Rassemblement National le 7 juillet, Jordan Bardella est le grand favori pour le poste de Premier ministre. « J'entends être un Premier ministre de cohabitation, respectueux de la Constitution et de la fonction du président de la République, mais intransigeant sur la politique que nous mettrons en œuvre au service de la France », a-t-il déclaré peu après l'annonce des résultats du premier tour, où son parti est arrivé en tête avec près de 34 % des suffrages.

Si le Nouveau Front Populaire sort grand vainqueur de cette élection, l'équation est plus complexe. Les différents partis au sein du mouvement ne s'accordent pas sur le potentiel futur Premier ministre. Jean-Luc Mélenchon, pressenti en 2022, suscite désormais beaucoup de défiance parmi ses alliés. Ni Marine Tondelier, ni François Ruffin, ni Fabien Roussel, ni Raphaël Glucksmann, ne souhaitent voir l'insoumis à Matignon. Au sein des différents partis qui composent l'alliance de gauche - PS, LFI, PCF et les Écologistes - « il y a un accord pour dire que le Premier ministre devra être trouvé au consensus parmi les différentes forces politiques », affirmait Tondelier.

Majorité Relative

Si aucun des trois blocs ne parvient à obtenir plus de la moitié des sièges dans l'hémicycle, le camp arrivé en tête se retrouve avec une majorité relative. Une situation similaire à celle que connaît le pays depuis 2022, rendant la gouvernance difficile, tant le gouvernement doit convaincre les autres partis politiques pour faire adopter des lois. En témoigne le nombre de recours à l'article 49-3 sous le mandat d'Élisabeth Borne.

Nomination du Premier Ministre

Dans ce contexte, le président de la République nomme également le Premier ministre, issu de la majorité, afin d'éviter de se retrouver constamment sous la menace d'une motion de censure. Arrivé en tête des intentions de vote au premier tour, le camp lepéniste est en pole position pour obtenir cette majorité relative, devant le Nouveau Front Populaire et le camp macroniste. Jordan Bardella a clairement indiqué qu'il n'accepterait pas le poste de Premier ministre sans une majorité absolue, ne souhaitant pas « être un collaborateur du président ». De son côté, La France Insoumise a aussi affirmé qu'elle ne participerait pas à un gouvernement de coalition avec la majorité.

Risque de Blocage Institutionnel

Avec trois blocs potentiellement irréconciliables le soir du 7 juillet, le risque de blocage institutionnel est élevé. Pour éviter que le pays ne soit paralysé pendant les deux prochaines années, en attendant l'élection présidentielle de 2027, le camp présidentiel, notamment Gabriel Attal, plaide pour une « Assemblée plurielle », un groupe mené par la majorité sortante (Ensemble) autour duquel pourraient se rallier d'autres partis.

FORMATION D'UNE COALITION

Si ce front républicain réussit à maintenir le parti de Marine Le Pen à l'écart du pouvoir, se posera la question de qui gouvernera la France. Encore faudra-t-il trouver une figure assez forte pour rassembler le PS, les Verts, certains LR (ceux qui n'ont pas suivi Éric Ciotti et son alliance avec le RN) et les partis de la majorité actuelle. La future Assemblée, qui n'aura donc aucune majorité évidente, ne pourra pas être dissoute avant un an. La présidente sortante de l'Assemblée, Yaël Braun-Pivet, a appelé à une « grande coalition allant des LR aux écologistes et aux communistes ». Pour l'instant, aucun opposant au pouvoir macroniste n'a encore osé se prononcer en faveur d'une telle hypothèse.

Gouvernement de Techniciens et Gouvernance « A Minima »

Dans cette situation électorale encore incertaine, une autre possibilité se dessine : un gouvernement de techniciens. Cette version édulcorée permettrait aux politiques de moins s'exposer, composée de hauts fonctionnaires ou experts sans affiliation partisane. Une situation déjà expérimentée en Italie, où l'ex-président de la Banque centrale européenne Mario Draghi a gouverné en période de crise politique avec le soutien des principaux partis.

Cette coalition permettrait de « gouverner a minima », sans grandes ambitions réformatrices, mais pourrait au moins faire adopter le budget pour rassurer les marchés. Cependant, un risque demeure : renforcer encore le Rassemblement National, s'il choisit de se réfugier dans l'opposition.

CONCOURS LÉPINE : DEUX INGÉNIEURS INVENTENT UNE MACHINE PRODUISANT DE L'EAU POTABLE

Lauréat de la médaille d'or au dernier Concours Lépine, Paul Minot lance cet été une invention simple, économique et ayant un fort impact environnemental : un appareil générateur d'eau potable, facile à installer et à utiliser.

En s'inscrivant il y a quelques mois au prestigieux Concours Lépine, Paul Minot espérait ajouter une nouvelle expérience à sa carrière déjà bien remplie. À 54 ans, cet ingénieur, entrepreneur dans le secteur des télécoms depuis quinze ans, s'est retrouvé parmi deux cents autres participants pour présenter son projet novateur : une machine capable de produire de l'eau potable à partir de n'importe quelle source d'eau non salée. Le 10 mai dernier, son innovation a été récompensée par une médaille d'or, après une évaluation rigoureuse du projet.

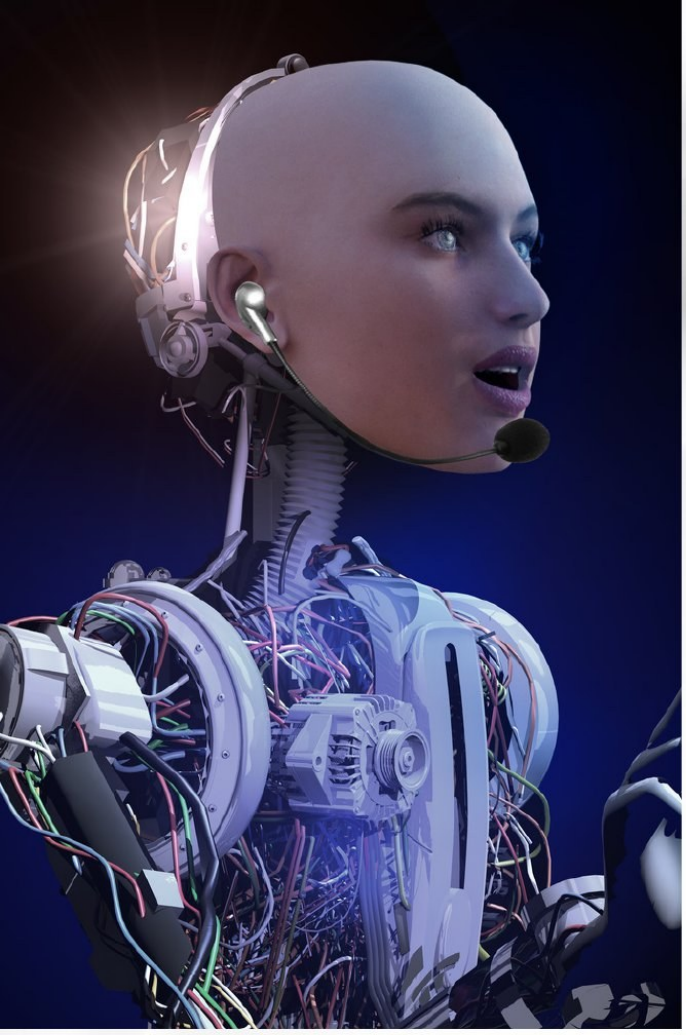
Comme souvent, l'idée est venue d'un constat très simple : pourquoi ne pas utiliser l'eau de pluie pour la consommation personnelle ? Paul Minot s'est posé cette question en observant que la législation française permet l'utilisation de cette « eau grise » pour les chasses d'eau ou l'arrosage, mais jamais pour l'alimentation, en raison de la présence fréquente de divers polluants. Alors, comment la rendre rapidement potable ?

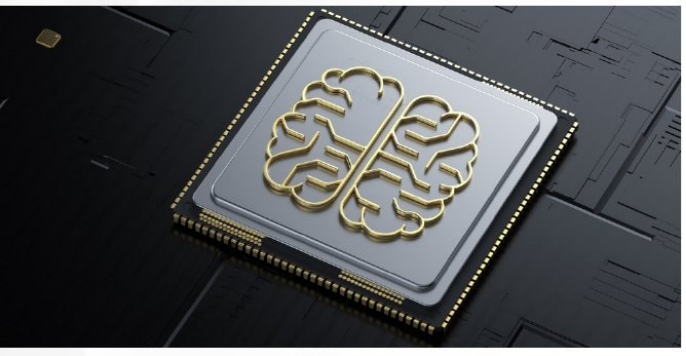
« L'idée m'est venue vers 23 heures », se rappelle l'inventeur. Une première ébauche de prototype à filtres multiples a émergé. Au fil des mois, le projet s'est affiné et son objectif s'est élargi. « Lorsque je vivais au Sénégal, je voyais des enfants tomber malades à cause de l'eau insalubre ; c'était insupportable », raconte Paul Minot.

Avec près d'un quart de la population mondiale n'ayant pas accès à l'eau potable, une machine facile à utiliser et à transporter, n'utilisant ni énergie ni produits chimiques, semblait être la solution idéale pour relever ce défi. Auguste, 23 ans, a alors rejoint son père pour développer et commercialiser l'appareil à l'international.

La caution scientifique restait à obtenir. Paul et Auguste ont contacté Bernard Legube, spécialiste du traitement des eaux ayant travaillé à l'université de Poitiers (Vienne). « Lors de la présentation de leur premier prototype, j'étais un peu sceptique. La machine permettait certes de filtrer les bactéries et virus pathogènes, mais je me posais des questions sur les molécules polluantes dissoutes dans l'eau. » Pesticides, herbicides, PFAS, métaux lourds : la liste de ces micropolluants est longue, même dans des pays avec des réglementations strictes. Paul Minot a ajouté des filtres spécifiques à son dispositif, comme le charbon actif et un autre filtre unique, diffusé par une entreprise américaine, qui retient les molécules toxiques.

« Les résultats obtenus sont impressionnants », admet Bernard Legube, qui a fait tester l'efficacité de l'appareil par un laboratoire spécialisé. Des eaux fluviales prélevées directement dans la Marne, versées dans un grand entonnoir au-dessus de l'appareil tout en métal, traversent les différents filtres grâce à une pompe manuelle très facile d'utilisation. Pas de produits chimiques, pas d'électronique : la simplicité du dispositif constitue son principal atout par rapport à ses concurrents. Pratique et facile à entretenir, l'appareil peut produire jusqu'à mille litres d'eau potable par heure. Brevetée, cette invention est devenue le produit phare d'une start-up familiale employant une quinzaine de personnes. Une première offre destinée aux particuliers et aux entreprises sera lancée ce mois de juillet. Diverses ONG et institutions, y compris l'armée française, ont également manifesté leur intérêt. « Face à la situation sanitaire catastrophique dans certains quartiers de Mayotte, de telles machines pourraient offrir une solution rapide pour améliorer l'accès à l'eau potable et limiter la crise sanitaire », estime Bernard Legube. La Martinique, où les eaux sont contaminées depuis des décennies par le chlordécone, un pesticide aux effets dévastateurs, pourrait également bénéficier de cette technologie. Avec cette innovation, Paul Minot espère apporter une solution durable et efficace à un problème global urgent, rendant l'accès à l'eau potable plus simple et plus accessible pour tous.





CE ROBOT HUMANOÏDE EST PASSÉ DE LIVREUR DE CAFÉ À CONSTRUCTEUR DE VOITURES EN QUELQUES ANNÉES SEULEMENT

Figure est une entreprise renommée pour ses robots humanoïdes dotés d'une grande dextérité. Il y a quelques mois, la société a signé un accord avec BMW pour intégrer ses robots dans les usines du constructeur automobile. Aujourd'hui, une vidéo offre un aperçu des capacités impressionnantes de ces machines.

Le travail automatisé semble avoir un avenir prometteur. Il y a quelques mois, Mercedes a annoncé l'emploi des robots Apollo d'Apptronik pour accomplir des tâches simples, telles que porter des objets ou les transporter d'un endroit à un autre. Figure se positionne également comme un acteur clé dans la robotique du futur, ayant signé un accord avec BMW en début d'année pour introduire ses robots humanoïdes dans les usines du fabricant de voitures.

Les robots de Figure sont capables d'exécuter une variété de tâches, y compris la manipulation de tôles, des opérations dans l'atelier de carrosserie et la supervision globale de l'entrepôt. Comme tout nouvel employé, les robots de Figure suivent actuellement une formation, pouvant être achevée en 24 mois. Une fois formés, ils seront intégrés au processus de fabrication de l'usine, avec des missions spécifiques à accomplir.

Ces robots, mesurant 1,6 mètre de haut et pesant 60 kilos, fonctionnent grâce à une batterie électrique avec une autonomie de 5 heures. Ils sont équipés d'un réseau de neurones qui leur permet de manipuler des objets en convertissant les pixels de leur caméra intégrée en actions. Cela est rendu possible par un modèle de langage fourni par OpenAI, qui reçoit en échange des données du robot. Selon Figure, l'intelligence artificielle permet un placement précis d'une tôle métallique avec une marge d'erreur de 1 centimètre. Autrement dit, bien que les robots humanoïdes ne soient pas encore capables de manipulations parfaites, les avancées récentes de l'intelligence artificielle laissent espérer une amélioration rapide.

DES SCIENTIFIQUES CHINOIS ONT CULTIVÉ DES CERVEAUX VIVANTS POUR CONTRÔLER DES ROBOTS ET ÇA MARCHE !

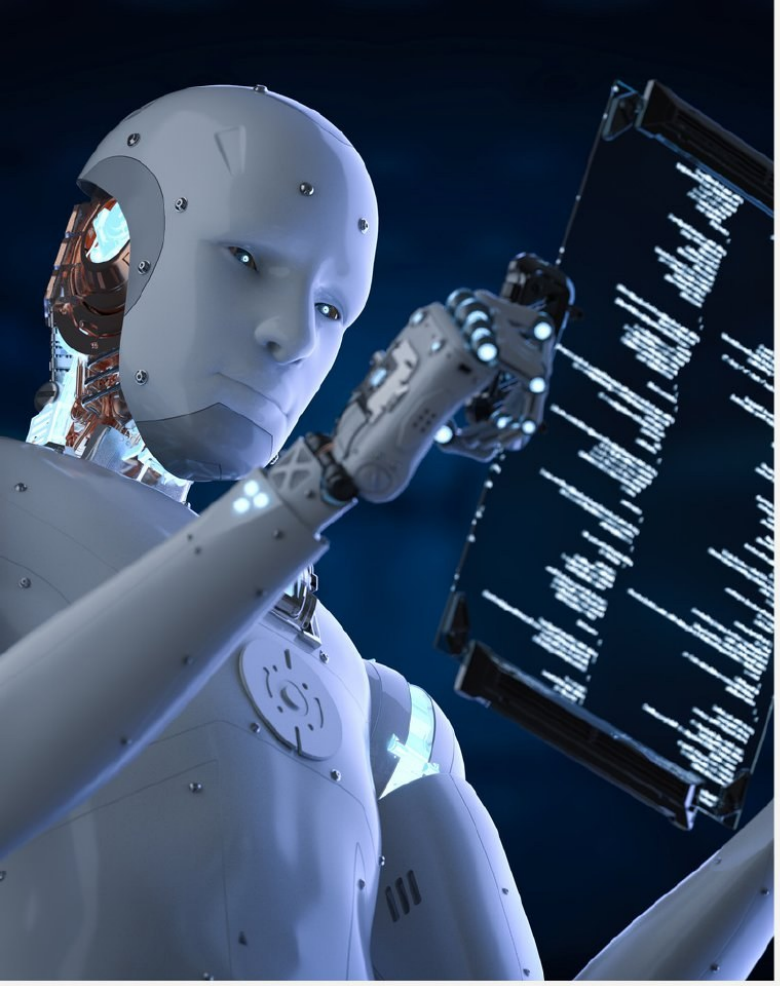
Des scientifiques chinois ont récemment annoncé une avancée majeure, et quelque peu inquiétante, dans le domaine de l'intelligence artificielle et de la robotique : la création d'un système permettant à des mini-cerveaux vivants, cultivés en laboratoire, de contrôler des robots.

Cette innovation, appelée MetaBOC (Brain-On-Chip), pave la voie à une nouvelle génération de robots dotés d'une intelligence biologique. Le système repose sur l'utilisation d'organoïdes cérébraux, de petites structures cellulaires tridimensionnelles qui reproduisent le fonctionnement du cerveau humain. Ces organoïdes sont associés à un microcontrôleur qui sert d'interface entre le cerveau biologique et le robot.

Grâce à cette architecture, les organoïdes cérébraux peuvent apprendre et s'adapter à leur environnement, permettant au robot d'acquérir de nouvelles compétences telles que la navigation, l'évitement d'obstacles et la manipulation d'objets. Cette approche pourrait révolutionner la robotique en permettant la création de robots plus autonomes, capables de prendre des décisions et d'interagir avec leur environnement de manière plus naturelle. Les résultats obtenus par les chercheurs chinois sont encourageants, mais de nombreux défis subsistent avant de pouvoir envisager une utilisation à grande échelle de cette technologie. L'un des principaux obstacles est la nécessité de maintenir les organoïdes cérébraux en vie et en bonne santé, ce qui requiert le développement de systèmes de support de vie complexes et miniaturisés.

De plus, l'apprentissage et l'adaptation des organoïdes cérébraux restent des processus lents et difficiles à maîtriser. Les chercheurs doivent encore perfectionner les méthodes d'entraînement et de stimulation pour optimiser les performances des robots contrôlés par ces mini-cerveaux. La question se pose donc : l'avenir de l'IA réside-t-il dans les cerveaux organiques ? Le système MetaBOC ouvre des perspectives fascinantes pour l'avenir de l'intelligence artificielle et de la robotique. En combinant les capacités de traitement de l'information des ordinateurs avec la flexibilité et l'adaptabilité des cerveaux biologiques, cette approche pourrait engendrer une nouvelle forme d'intelligence hybride, plus puissante et plus polyvalente que les systèmes actuels. Mais elle suscite également des inquiétudes légitimes.

Les applications potentielles sont ainsi nombreuses, allant de la création de robots plus performants pour l'industrie et la médecine à l'exploration spatiale et la recherche scientifique. Cependant, cette technologie soulève également des questions éthiques et philosophiques importantes, notamment sur la nature de la conscience et de l'intelligence, ainsi que sur les limites de l'intervention humaine dans le domaine du vivant. Alors certes ces cerveaux n'ont pour le moment aucune conscience ou sentiment, mais qui dit que ce ne sera pas le cas dans quelques années ?
L'avenir de la robotique et de l'intelligence artificielle dépendra de notre capacité à maîtriser ces technologies tout en respectant les valeurs humaines et en préservant notre environnement.



CORÉE DU SUD : LA MORT D'UN ROBOT ADMINISTRATIF PASSIONNE LES MÉDIAS ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

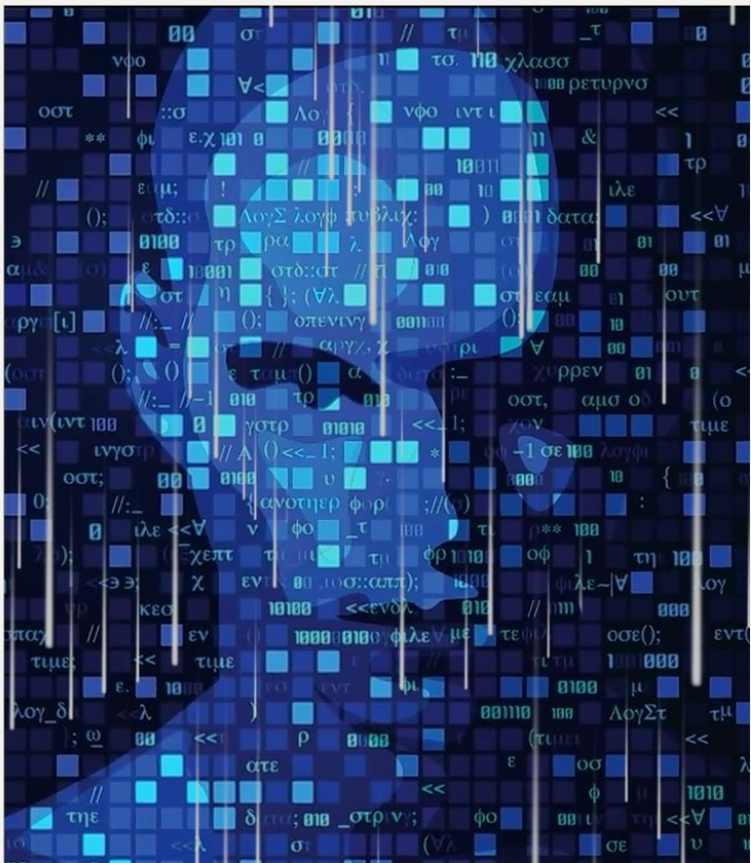
En Corée du Sud, les réseaux sociaux sont en ébullition à propos de la mort mystérieuse d'un robot administratif. Retrouvé complètement détruit en bas des escaliers de la mairie de Gumi où il travaillait, l'incident a été rapporté par la mairie le 26 juin. Certains spéculent sur la possibilité du premier suicide de robot du pays. Ce sujet suscite un vif intérêt dans les médias sud-coréens, où le gouvernement et les entreprises encouragent fortement l'automatisation de nombreux services. Le pays, confronté à une grave pénurie de main-d'œuvre due à une faible natalité, cherche à intégrer de plus en plus de robots dans ses usines, magasins, et administrations.

Selon les données de la Fédération internationale de la robotique, la Corée du Sud affiche déjà la plus grande densité de robots au monde. Pour 10 000 employés humains dans les usines, il y a 1 000 robots industriels. À titre de comparaison, en France, il y a seulement 180 robots pour 10 000 travailleurs humains. Ces robots commencent également à se répandre dans les villes, les rues et les bureaux. On trouve des robots de service qui accueillent les visiteurs ou effectuent des livraisons. Par exemple, au siège du groupe high-tech Naver à Séoul, des robots montent les étages pour livrer du café Starbucks préparé par un humain au rez-de-chaussée et font le tour des salles de réunion pour distribuer des documents importants à signer.

Les administrations utilisent également ces robots de service pour pallier la pénurie de main-d'œuvre, en particulier dans les petites villes de province. C'est ainsi que la municipalité de Gumi, située au centre du pays, a commencé à intégrer des robots livreurs à ses équipes. Ces machines, bien que simples, sont équipées de badges de fonctionnaires. Il s'agit de gros cylindres roulants, de la taille d'un petit réfrigérateur, qui connaissent le plan de la mairie et savent utiliser l'ascenseur seuls pour distribuer le courrier ou des documents.

Les spécialistes penchent pour un simple accident informatique à l'origine de la destruction du robot, mais l'incident soulève des questions sur la dépendance croissante de la Corée du Sud à l'égard de la robotique et les implications possibles de cette automatisation accélérée. Tandis que l'enquête se poursuit, le débat sur la mort du robot continue de passionner la population sud-coréenne.

Et fin juin, l'un de ces robots, qui fonctionnait sans problème depuis un an et demi, s'est précipité tout seul dans les escaliers par une porte ouverte. Il est tombé trois mètres plus bas, presque totalement détruit. Depuis, les internautes spéculent sur son suicide, car les témoignages disent qu'il avait un comportement un peu erratique avant l'accident. Il tournait en rond et semblait désorienté. Il n'aurait jamais dû se trouver à cet endroit, en haut des escaliers. D'où les théories sur son épuisement supposé qui courent sur les réseaux sociaux. Les ingénieurs n'ont pas encore donné les conclusions de l'autopsie de leur robot. Mais les spécialistes croient plutôt à un simple accident informatique. Ce n'était pas une machine dotée d'intelligence artificielle capable de reproduire une forme de réflexion.



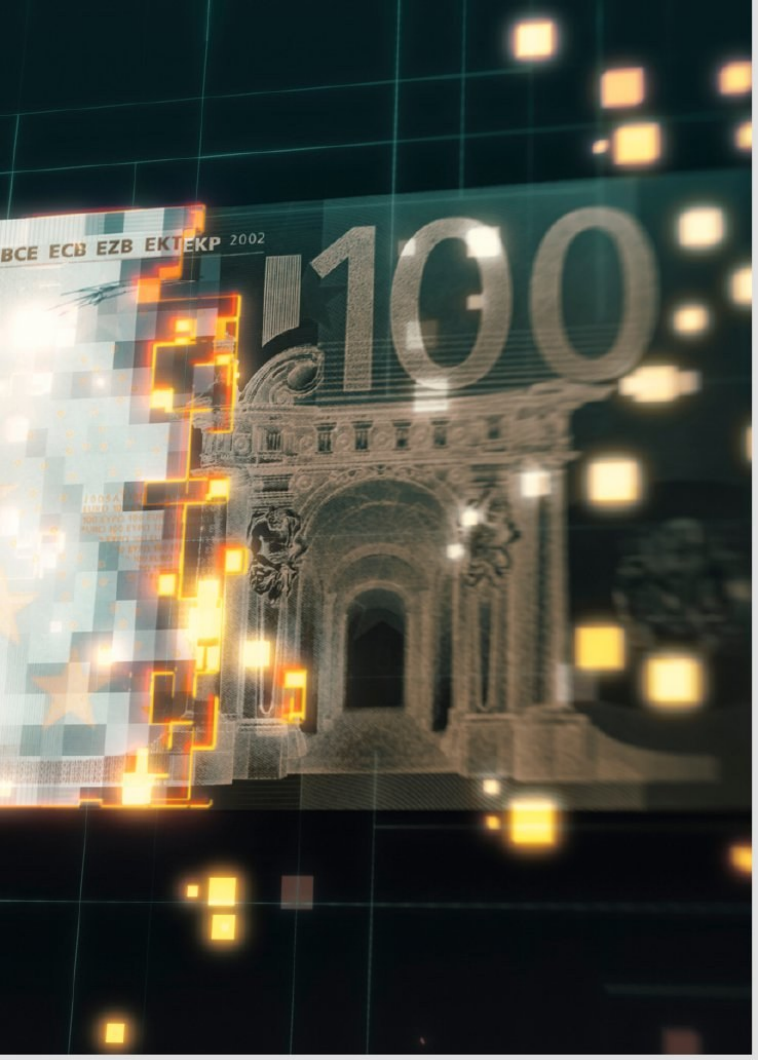
EURO NUMÉRIQUE : QUAND POURRAIT-IL ARRIVER DANS VOTRE POCHE ?

Fini les pièces de monnaie qui alourdissent votre portefeuille et les billets froissés, bienvenue à l'euro numérique ? Il y a tout juste un an, la Commission européenne présentait une proposition de règlement visant à instaurer dans la zone euro une monnaie numérique de banque centrale, directement accessible par les particuliers. En d'autres termes, l'équivalent digital des pièces et billets. En octobre 2023, le Conseil des gouverneurs de la BCE (Banque centrale européenne) allait encore plus loin, en lançant la phase préparatoire de ce projet d'euro numérique, basée sur des expérimentations. Récemment, une mission d'information de la commission des affaires européennes du Sénat a livré plusieurs recommandations, notamment concernant les questions de confidentialité soulevées par ce futur euro numérique.

À Quoi Ressemblerait l'Euro Numérique ?

Tout d'abord, à quoi pourrait ressembler cet euro numérique ? Il s'agirait d'une forme numérique d'espèces, émise par la Banque centrale européenne, explique la BCE sur son site internet. Il serait disponible gratuitement pour tout citoyen de la zone euro, et utilisable pour tous les paiements numériques. Imaginez que vous retirez 100 euros à un distributeur de billets : le solde de votre compte bancaire diminue de 100 euros, mais vous disposez de 100 euros en espèces pour faire des paiements. Il en irait de même avec un euro numérique, sauf que l'argent sur votre compte serait converti en euros numériques et non en espèces. L'euro numérique serait conservé dans un portefeuille électronique géré par votre banque. Vous pourriez ainsi effectuer tous vos paiements électroniques habituels - dans les magasins, sur Internet ou entre particuliers - avec votre téléphone ou votre carte, en ligne et hors ligne. Par ailleurs, l'euro numérique n'entraînerait pas la disparition des espèces. Il serait instauré en complément des pièces et billets, «pour répondre à la préférence croissante de nos concitoyens pour les paiements numériques rapides et sûrs», explique la BCE. L'objectif est de proposer une alternative moderne aux espèces tout en conservant la possibilité d'utiliser les pièces et billets traditionnels.

En matière de sécurité, «la protection des données et du respect de la vie privée sera un sujet de vigilance majeur dans le cas d'un lancement de l'euro numérique», avertit la mission d'information sénatoriale. Si vous avez participé à la consultation publique menée par la BCE en 2021, vous savez que 43 % des répondants ont cité la protection de la vie privée comme l'aspect le plus crucial de l'euro numérique. Plusieurs mesures prévues par la proposition de règlement de la Commission européenne visent à garantir un niveau élevé de protection de la vie privée, bien qu'un anonymat complet ne soit pas possible. Par exemple, vos données personnelles ne seraient pas visibles par la BCE, qui n'aurait accès qu'à des données «pseudonymisées». La possibilité d'utiliser l'euro numérique hors ligne offrirait un haut niveau de confidentialité, admettent les sénateurs, tout en soulignant «le flou entourant les modalités techniques de cette fonctionnalité, qui ne semble pas encore au point».



Les sénateurs recommandent donc des mesures complémentaires pour protéger les données personnelles. Parmi ces mesures, on trouve l'instauration d'un seuil de confidentialité pour les petites transactions ou l'interdiction de la multi-détention de comptes d'euros numériques, ce qui nécessiterait un partage accru d'informations. En plus de la confidentialité des données, la sécurité des paiements en euros numériques devra être assurée pour prévenir les risques cyber, souligne la mission d'information. Selon eux, «de telles menaces ne sont pas à négliger, l'Eurosystème pouvant être confronté à des attaques visant à déstabiliser le système financier et la confiance dans l'euro en général».

Prévention des Risques Cyber

Pour assurer la sécurité des paiements en euros numériques, des protocoles robustes devront être mis en place pour prévenir les cyberattaques. Les sénateurs insistent sur le fait que «de telles menaces ne doivent pas être sous-estimées, car l'Eurosystème pourrait être la cible d'attaques visant à déstabiliser le système financier et la confiance dans l'euro en général».
L'introduction de l'euro numérique représente une avancée significative vers la modernisation des transactions financières. Toutefois, elle doit être accompagnée de mesures strictes pour garantir la sécurité et la confidentialité des utilisateurs, afin de renforcer la confiance du public dans cette nouvelle forme de monnaie.

Perception des Particuliers

Une autre réserve des sénateurs concerne la perception de l'intérêt de l'euro numérique par les particuliers. «Alors qu'ils peuvent déjà payer de façon digitale, nos concitoyens voient difficilement l'intérêt qu'apporterait la solution d'euro numérique», soulignent-ils. La mission d'information considère néanmoins l'euro numérique comme «un projet nécessaire pour assurer la souveraineté des paiements». En effet, la digitalisation croissante des paiements se traduit par la domination d'acteurs non-européens, notamment dans le domaine du paiement par cartes, dominé par le duopole américain Visa et Mastercard. L'émergence des BigTech, avec les solutions de paiement mobile d'Apple et Google, accentue encore cette tendance. À l'avenir, le paiement digital pourrait même être effectué via des monnaies privées, comme l'a montré le projet Libra/Diem de Meta, bien que finalement abandonné. «L'euro numérique permettrait de réduire la dépendance vis-à-vis des solutions de paiement non-européennes en offrant une alternative européenne universellement acceptée dans la zone euro, ce qui n'existe pas aujourd'hui», insistent les sénateurs.

Décision Future

Vous êtes invité à juger de l'utilité de l'euro numérique. Vous avez encore un peu de temps pour cela. Une fois les expérimentations en cours terminées et le processus législatif de l'Union européenne finalisé, il appartiendra au Conseil des gouverneurs de la BCE de décider de l'émission d'un euro numérique. Cela pourrait se faire dès 2027 ou 2028.

L'été sous le signe des nouvelles masculinités !

PAR SIMON MAURINE

La masculinité, autrefois perçue comme un concept monolithique et rigide, s'avère aujourd'hui être une construction complexe et multiforme. Il n'existe plus une seule manière d'être homme, mais une multitude de masculinités qui varient en fonction des époques, des cultures, des contextes sociaux et des individus. C'est cette diversité que nous souhaitons explorer dans cet article.

Depuis des siècles, la masculinité a été façonnée par des normes sociales strictes, souvent associées à la force, à l'autorité et à l'absence de vulnérabilité. Ces stéréotypes ont non seulement limité les façons dont les hommes peuvent exprimer leur identité, mais ont également imposé des attentes irréalistes et souvent nocives. Cependant, à mesure que les mouvements sociaux pour l'égalité des genres gagnent en visibilité et en influence, une remise en question de ces normes s'opère.

Les hommes sont de plus en plus encouragés à embrasser une variété d'expressions de leur masculinité, qu'elles soient empreintes de sensibilité, de créativité, de coopération ou d'empathie.
En examinant les différentes formes de masculinité, nous nous pencherons sur des aspects tels que la masculinité traditionnelle, qui reste prédominante dans certaines sociétés, ainsi que sur les nouvelles formes de masculinité qui émergent. Nous aborderons la masculinité positive, une approche qui met en avant l'importance de la bienveillance et de la responsabilité, en opposition aux formes toxiques de masculinité qui peuvent entraîner des comportements destructeurs tant pour les hommes eux-mêmes que pour leur entourage.

Un nouveau concept en vogue sur TikTok : le « looksmaxxing »

Les tendances défilent rapidement sur TikTok, et actuellement, c'est le concept de « looksmaxxing » qui retient toute l'attention. Destiné aux jeunes hommes désireux d'améliorer leur apparence physique, ce mouvement gagne en popularité. Les partisans du « looksmaxxing » sont convaincus que l'attractivité physique joue un rôle crucial dans le succès auprès des femmes.

Profitant de cette nouvelle tendance, plusieurs influenceurs exhortent leur audience à suivre une série de recommandations pour embellir leur visage. Ces conseils, dans un premier temps, restent classiques et sans danger, tels que le blanchiment des dents, les massages faciaux, ou encore l'épilation du visage. Ils incitent également leurs abonnés, souvent encore adolescents, à pratiquer le mewing, une technique supposée sculpter la mâchoire, réduire le double menton, et rendre le visage plus harmonieux sans avoir recours à la chirurgie.

Jusqu'à se fracturer la mâchoire
Le mewing consiste à coller les dents de la mâchoire supérieure et inférieure tout en plaçant la langue contre le palais, le plus longtemps possible, et en maintenant la bouche fermée. Cela permettrait de tonifier les muscles de la mâchoire inférieure en les contractant continuellement.

Cependant, le « looksmaxxing » regroupe des astuces variées, certaines étant plus préoccupantes, voire dangereuses pour la santé. Parmi elles, le « starvemaxxing », un régime alimentaire extrêmement strict, et le « bonesmashing », qui implique de se fracturer volontairement la mâchoire pour obtenir une forme plus carrée et anguleuse, perçue comme plus virile.
Heureusement, la majorité des utilisateurs se limite aux conseils de beauté de base. Néanmoins, certains, influencés par de fausses promesses, ont poussé l'extrême en se brisant eux-mêmes les os du visage avec des outils, selon un rapport du New York Times.

Comment le "soft boy" est en train de ringardiser le bad boy ?

Comme leur nom le suggère, les soft boys sont des hommes qui adoptent des traits plus doux, souvent associés aux stéréotypes féminins, que ce soit dans leur comportement ou leur style vestimentaire. Ces individus, en harmonie avec leurs émotions et souvent vêtus de cardigans ou de t-shirts vintage, remettent en question les notions de masculinité toxique.
Le phénomène des soft boys a été remis au goût du jour grâce à TikTok, où de nombreux comptes célèbrent cette esthétique. De plus en plus présente sur Internet, cette tendance attire un nombre croissant d'adeptes. Les soft boys affichent un style proche de celui des e-boys, avec des touches traditionnellement féminines, comme les ongles vernis et des coiffures souvent souples. Une grande partie de cette mode est influencée par l'esthétique des boysbands K-pop, qui explorent des expressions plus androgynes. Dans l'univers de la mode, les récents défilés de créateurs intègrent des éléments caractéristiques des soft boys.

La collection printemps-été 2021 pour hommes de Celine, par exemple, mettait en avant des hoodies et des chemises en flanelle. Chez Dior Homme, sous la direction de Kim Jones, et chez Gucci avec Alessandro Michele, les collections masculines brouillent les frontières entre masculin et féminin. En réponse aux idéaux progressistes d'aujourd'hui, ces designers encouragent les hommes à adopter une vision moins rigide de la mode masculine. La fluidité des styles n'a jamais été aussi prononcée, et le look "soft boy" en est une parfaite illustration.

Célébrités incarnant le style Soft Boy

Pour mieux comprendre ce qu'est un soft boy, on peut se tourner vers certaines célébrités. Timothée Chalamet et Harry Styles en sont des exemples parfaits.

Un soft boy célèbre se distingue souvent par son attention aux autres. Par exemple, Harry Styles a déjà envoyé des pizzas et des bagels à ses fans qui l'attendaient lors de sa venue à l'émission Saturday Night Live. Plus récemment, il a nourri le poisson d'une fan et lui a laissé un mot écrit à la main après que sa voiture soit tombée en panne près de chez elle.

Une Nouvelle Exploration de l'Identité de Genre : Les Femboys

Le terme "femboy" est un néologisme contemporain et un anglicisme qui décrit un individu masculin ou non-binaire adoptant des comportements traditionnellement féminins. Cette expression de genre se manifeste souvent par le port de bijoux, de vêtements féminins, l'utilisation de maquillage, ainsi que d'autres comportements généralement codifiés comme féminins. Le terme peut être utilisé dans des contextes sexuels ou non, ne désignant pas spécifiquement une orientation sexuelle ou un rôle de genre, mais plutôt une manière d'exprimer son genre.

Le terme "femboy" a émergé dans les années 1990 et a gagné en popularité grâce aux forums Internet et aux réseaux sociaux comme TikTok. Sur TikTok, des tendances telles que « #femboyfriday » ont attiré l'attention des médias. « #femboyfriday » célèbre les "femboys" chaque année, le 10 avril. Dans le domaine des études de genre, le terme a parfois été utilisé pour identifier des personnes transgenres. En revanche, dans les études sur la pornographie, il a été associé à un rôle passif dans les relations sexuelles et à des éléments de fantasme sexuel.

Le "femboy" désigne un jeune homme ou une personne non-binaire qui adopte des éléments esthétiques et culturels traditionnellement associés aux femmes, exprimant ainsi une féminité plus prononcée que l'apparence masculine traditionnelle. Le Collins English Dictionary décrit le femboy comme « un homme dont l'apparence et les comportements sont considérés comme conventionnellement féminins. »

Selon Dictionary.com, la variante "femboi" peut désigner des individus plus doux, incluant des jeunes hommes trans ou des lesbiennes butch.

Initialement utilisé de manière péjorative pour viser les hommes perçus comme non masculins, le terme "femboy" a été réapproprié par certains membres de la communauté LGBTQ+, bien qu'il puisse encore être employé comme une insulte à l'encontre des femmes trans. Le terme est spécifique à l'expression de genre et ne définit ni l'orientation sexuelle ni l'identité de genre des femboys. Tout comme le terme "sissy", "femboy" n'est pas exclusivement utilisé dans un contexte pornographique ; il peut également se référer à des hommes impliqués dans le travestissement non sexuel ou le travestissement fétichiste.

Sur des plateformes comme Tumblr, l'étiquette "femboy" est utilisée pour désigner un rôle sexuel homosexuel similaire à celui d'une femme dans la culture occidentale. Elle est apparentée à des termes tels que "boywife" et "pussyboy", qui désignent des hommes efféminés s'identifiant comme androphiles et cherchant exclusivement à être pénétrés par des hommes masculins dominants. Selon Richard Vytniorgu, ces étiquettes permettent aux blogueurs d'associer leur choix d'objet sexuel et leur rôle sexuel à une forme de subjectivité dans laquelle d'autres peuvent s'identifier, partageant avec les homosexuels non-occidentaux une identité de passivité.

Les femboys peuvent être fétichisés, et les groupes de femboys sont souvent perçus comme des groupes d'exclusion, formant des groupes internes et externes distincts. Il est crucial de noter que certains femboys expriment leur féminité uniquement dans la sphère privée. Ils peuvent s'habiller et se comporter de manière masculine en public, puis adopter une apparence et des comportements féminins lorsqu'ils sont seuls. Cela relève de l'exploration de soi, des fantasmes personnels ou encore de l'art.

Qui est le Manic Pixie Dream Boyfriend ?

Il y a de grandes chances que vous connaissiez quelqu'un de ce genre dans votre entourage : un individu avec un van, une guitare, et une passion pour les romans russes.

« C'est le type qui s'est persuadé lui-même qu'il est un esprit libre, et qui veut absolument rendre votre vie merveilleuse alors que vous ne lui avez rien demandé », écrivait la journaliste Anna Breslaw en 2015 dans The Cut. En résumé, le Manic Pixie Dream Boyfriend (MPDB), extravagant, excentrique et désinvolte, ne jure que par « vivre le moment présent » et « sortir des sentiers battus ».

Qui est le Manic Pixie Dream Boyfriend ?

Avec son amour des romans peu connus et son style décontracté, il attire les femmes qui viennent de sortir d'une relation longue ou difficile, et leur fait découvrir une nouvelle perspective de vie. Sa compréhension du monde est plus profonde que celle des autres. En cela, il est l'équivalent masculin d'un stéréotype féminin bien connu, la Manic Pixie Dream Girl, décrite en 2007 par le journaliste pop culture Nathan Rabin dans The A.V. Club. Comme le MPDB, la Manic Pixie Dream Girl est rayonnante, pleine d'énergie, indépendante et excentrique.

Son rôle est de ramener à la vie le héros, souvent un homme sombre et torturé. Pensez à Zooey Deschanel dans New Girl et 500 Days of Summer, Kirsten Dunst dans Elizabethtown, Cara Delevingne dans Paper Towns ou encore Natalie Portman dans Garden State. Après avoir dominé pendant près de deux décennies, la Manic Pixie Dream Girl est en train de céder sa place au Manic Pixie Dream Boyfriend, et pas seulement à l'écran.

Récemment, i-D posait la question : sommes-nous à l'ère du Manic Pixie Boyfriend ? « Depuis que l'expression a été inventée, le Manic Pixie Dream Boyfriend n'a jamais vraiment été en vue, jusqu'à ce que de nombreux d'entre eux apparaissent ces derniers mois aux côtés de quelques-unes des plus grandes célébrités mondiales. Pour Internet, 2021 est bien l'année du MPDB », indique le média. Où peut-on voir le MPDB ? Aux côtés de femmes influentes comme Megan Fox, Kourtney et Kim Kardashian. Elles s'affichent respectivement avec le chanteur Machine Gun Kelly, le batteur Travis Barker et l'acteur Pete Davidson, connu pour ses apparitions dans l'émission américaine SNL. Avec près de 64 millions de vues associées aux Manic Pixie Dream Boys sur TikTok, les réseaux sociaux décryptent en vidéo ce phénomène. Selon Rag Report, si ce personnage est apparu initialement dans les films et séries (pensez à Jack dans Titanic ou le soft boy Gus dans la romcom The Fault In Our Stars), le MPDB a finalement fait son apparition dans la vie réelle sous la forme d'hommes tatoués portant des jeans déchirés. Leur mission : consoler les cœurs brisés et égayer l'existence le temps d'une parenthèse bienfaitrice.

Une Remise en Question des Normes de Genre

Même s'il y a quelque chose d'indéniablement irritant chez le MPDB, sa prolifération récente peut être source de réjouissance. C'est en tout cas ce que pensent les youtubeuses de la chaîne The Take : « Alors que le stéréotype de la Manic Pixie Dream Girl renforce certains traits déjà associés aux femmes, comme le fait d'être toujours partante, drôle, agréable et centrée sur le bonheur de son partenaire, le MPDB remet en question les normes de genre, en représentant la désirabilité par des caractéristiques qui ne sont traditionnellement pas attribuées aux hommes, comme le fait d'être ouvert et enclin à communiquer, ou prêt à se sacrifier pour soutenir l'indépendance de sa partenaire. » A priori, rien de mal à cela.

Qui sont les himbos, ces beaux gosses qui se libèrent (enfin) des codes de la masculinité ?

Il n'a suffi que d'une seule image de Ryan Gosling incarnant Ken pour ressusciter le himbo, tel un phénix au torse épilé et luisant. Version masculine de la bimbo, admirée pour ses attraits physiques plutôt que pour ses capacités intellectuelles, le himbo est un concentré de stéréotypes qui s'efforce pourtant de déconstruire les clichés entourant la masculinité. Décryptage.

Ryan Gosling dans le rôle de Ken pour le film "Barbie" a créé l'événement. La première photo partagée sur les réseaux sociaux n'a laissé personne indifférent. On y voit l'acteur canadien sous un jour nouveau : cheveux blond platine, musclé, torse nu (bronzé et huilé bien sûr), portant une chemise en denim sans manches et un caleçon avec son prénom imprimé. Un véritable stéréotype ambulant, posant contre les poutres de sa villa rose bonbon. Il fait renaître le himbo, ce beau gosse un peu stupide qui rappelle l'âge d'or de la bimbo, son alter ego féminin, souvent célébrée au cinéma et à la télévision pendant des décennies.

Le terme himbo serait apparu pour la première fois dans The Washington Post en 1988, dans un article sur le Festival de Cannes. Quelques semaines plus tard, le pendant masculin de la bimbo, bien plus médiatisée, reçoit sa propre reconnaissance - ou critique - dans le même journal. "Que les bimbos s'en aillent ! Hollywood nous a bénis avec le himbo", pouvait-on lire. Un nouvel archétype naît alors, sans faire grand bruit, car les clichés entourant la masculinité étaient encore trop enracinés pour le propulser sur le devant de la scène. Plus de trois décennies plus tard, il semble que le himbo pourrait enfin obtenir la reconnaissance qu'il mérite et aider à briser - bien que par de nouveaux clichés - les stéréotypes masculins. Selon l'Urban Dictionary, le himbo est "un homme stupide ou naïf, qui, malgré son apparence de macho alpha, est en réalité doux, respectueux et gentil. Typiquement grand, costaud, et relativement beau, mais amical. De gros nounours, en somme". Le dictionnaire en ligne cite Kronk du film d'animation "Kuzco, l'empereur mégalo" comme l'exemple parfait du himbo. Fort, grand, et stupide, Kronk est aussi gentil, respectueux et innocent, inconscient des manigances autour de lui.

En 1988, The Washington Post classait Arnie Becker, joué par Corbin Bernsen dans "La Loi de Los Angeles", comme un possible himbo, tout comme Arnold Schwarzenegger. Un concentré de testostérone, selon le journal américain. Mais le himbo a évolué avec les normes de la masculinité, se révélant désormais doux, respectueux envers les femmes, et gentil, bien que toujours très naïf, séduisant, et pas particulièrement brillant. Ce qui le distingue des décennies passées, c'est que le himbo n'utilise pas ses charmes de manière calculée; il est authentique, spontané et affirmé. Cette sincérité apporte une nouvelle lumière - ou genre - à la masculinité. Nate Archibald, interprété par Chace Crawford dans "Gossip Girl", est souvent cité comme un himbo, tout comme Channing Tatum dans "Magic Mike", Fred Jones de "Scoobie-Doo", Joey Tribbiani, joué par Matt LeBlanc dans "Friends", et bien sûr, notre Ken international qui s'apprête à briller dans le film "Barbie" prévu pour 2023. Une nouvelle incarnation, certes clichée, de la masculinité, mais qui pourrait sans aucun doute contribuer à démanteler des stéréotypes millénaires.

Le "Hustle Bro" : Une Nouvelle Figure de la Culture du Travail Intense

Le "hustle bro" tire son nom de la culture du travail acharné, mettant les valeurs de l'effort, du risque et du mérite au-dessus de tout. Malgré cela, il séduit sa communauté de crédules avec une promesse alléchante : devenir riche rapidement et sans effort grâce aux intelligences artificielles.

Où les Trouver ?
Principalement sur YouTube, dans des vidéos aux titres accrocheurs comme : « Comment j'ai réussi à générer 500 euros de revenus passifs par jour grâce à l'IA ».

Le lancement de ChatGPT en novembre dernier a marqué une année de battage médiatique autour de l'IA. Pour les startups en quête de financement et les influenceurs à la recherche de followers, ces deux lettres ont surpassé la crypto, le Web3 et les NFT comme mots à la mode. En examinant les vidéos de ces « golden boys », certains schémas apparaissent rapidement. Une méthode courante consiste à s'inscrire sur divers marchés indépendants – Fiverr, Upwork, etc. – et à promouvoir ses compétences en rédaction d'articles de blogs et de textes publicitaires. Ensuite, quand un client passe commande, il suffit d'insérer le brief dans ChatGPT et d'envoyer le résultat généré par l'IA.

Techniques et Méthodes du Hustle Bro

Si le client n'est pas satisfait, il suffit de lui demander des précisions, de les transmettre au chatbot et de continuer les allers-retours jusqu'à obtention du résultat désiré.

Une autre stratégie consiste à créer du contenu accrocheur pour YouTube, tel que « Les 15 plages les plus dangereuses du monde » ou « Top 10 des plus belles villes ». Le Hustle Bro conseille d'insérer simplement ces titres dans ChatGPT, de combiner le texte généré avec une vidéo gratuite, de télécharger le tout sur YouTube, d'ajouter des publicités, puis d'attendre que les revenus arrivent.

Certains, comme la chaîne Oseille TV, essayent de connecter ChatGPT à d'autres domaines comme le commerce sur Amazon. Dans ce cas, les conseils portent sur la prospection, l'analyse de marché ou les résumés de fiches marketing, bien que la mise en œuvre de ces idées ne soit pas aussi simple qu'elle en a l'air.

La même chaîne est moins prudente avec Midjourney, une IA génératrice d'images censées pouvoir rapporter jusqu'à 100 euros par jour selon ses promesses. Ici, le youtubeur envisage la fabrication de livres de coloriage, de designs pour t-shirts ou de plaques murales à vendre sur différents sites marchands. Il est difficile de savoir si ces activités rapportent réellement autant d'argent, mais cela n'empêche pas la vidéo de dépasser les 70 000 vues. L'audience est probablement la clé du succès de ces entrepreneurs ultra-motivés. En effet, bien que les idées de business de ces influenceurs soient souvent nébuleuses, très théoriques, voire complètement folles, elles génèrent de grosses audiences sur YouTube. En cherchant « devenir riche grâce à ChatGPT » sur la plateforme, on trouve rapidement des vidéos cumulant entre 30 000 et 200 000 vues. La même recherche sur la version américaine du site révèle des vidéos atteignant souvent le demi-million de vues.

Un Modèle Économique Éprouvé

Cette niche des hustle bros n'en est pas à ses débuts. Avant ChatGPT, c'étaient les NFT et le Web3 qui étaient en vedette sur leurs profils. Avant cela, c'était les cryptomonnaies, le dropshipping ou la création de vidéos YouTube permettant de générer les fameux « revenus passifs ».

La prolifération de ces vidéos, mélangeant conseils douteux et contenus motivationnels, répond à un marché bien spécifique : celui des internautes voulant avoir l'impression d'apprendre quelque chose d'utile ou de créer un business par procuration. Ce type de vidéos fonctionne comme celles estampillées ASMR, où l'on voit des gens ranger leur frigo ou fabriquer un objet artisanal à la main. Elles donnent aux spectateurs l'impression d'avoir accompli quelque chose tout en restant confortablement installés. De leur côté, les hustle bros génèrent des revenus, parfois grâce à leur business, mais plus souvent grâce à la publicité de leurs vidéos, des commissions via des partenariats plus ou moins visibles, ou des formations en « entrepreneuriat » qu'ils essaient de vendre aux plus crédules.

Dis-moi ce que tu manges, et je te dirai qui tu es.

Le hegan

Le terme "hegan" est né de la fusion entre « he » (il) et « vegan ». À l'image du cuisinier Bradley Jimenez sur Instagram, les hegans partagent leurs recettes préférées de gratins de courgettes et montrent leur passion pour les légumes crus et les salades printanières. Qu'ils soient enrobés ou musclés (#vegangains, #veganaf), les hegans déclarent haut et fort leur amour pour la planète et les animaux adorables. Jugés trop "woke" par la droite, ils sont souvent qualifiés de « soy boys », des garçons soja, perçus comme fades et mous comme du tofu.

Le passionné de musculation

Ils consomment des protéines matin, midi et soir, vont à la salle de sport six fois par semaine, et échangeraient père et mère pour obtenir un corps parfaitement sculpté. Avant et après le travail, ils se dirigent vers leur vélo elliptique, rameur et surtout les lourdes haltères pour travailler leurs pectoraux, quadriceps, dos et fessiers. Une bonne journée est une journée qui les a fait transpirer. Retrouvez-les sur TikTok sous le #benchpress.

Pour eux, la virilité se mesure par la capacité à séduire.

L'incel

Jeune, blanc et hétéro, l'incel est persuadé que trouver l'amour ou une partenaire sexuelle est hors de sa portée à cause de la biologie, du néocapitalisme et de la superficialité innée des femmes attirées par les mâles alpha. Dans sa version extrême, il peut devenir un terroriste. Dans sa version plus douce, il est vu par les masculinistes comme un « simp », un homme prêt à tout pour attirer la sympathie d'une fille, notamment en la couvrant de cadeaux lors de lives sur Twitch.

Le PUA

Le pick-up artist (PUA) est un expert dans l'art de « séduire des filles » en les abordant dans la rue ou dans des bars tamisés. Grâce à son assurance inébranlable, son éloquence et ses stratégies dignes de L'art de la guerre de Sun Tzu, il se croit capable de conquérir à peu près n'importe qui.

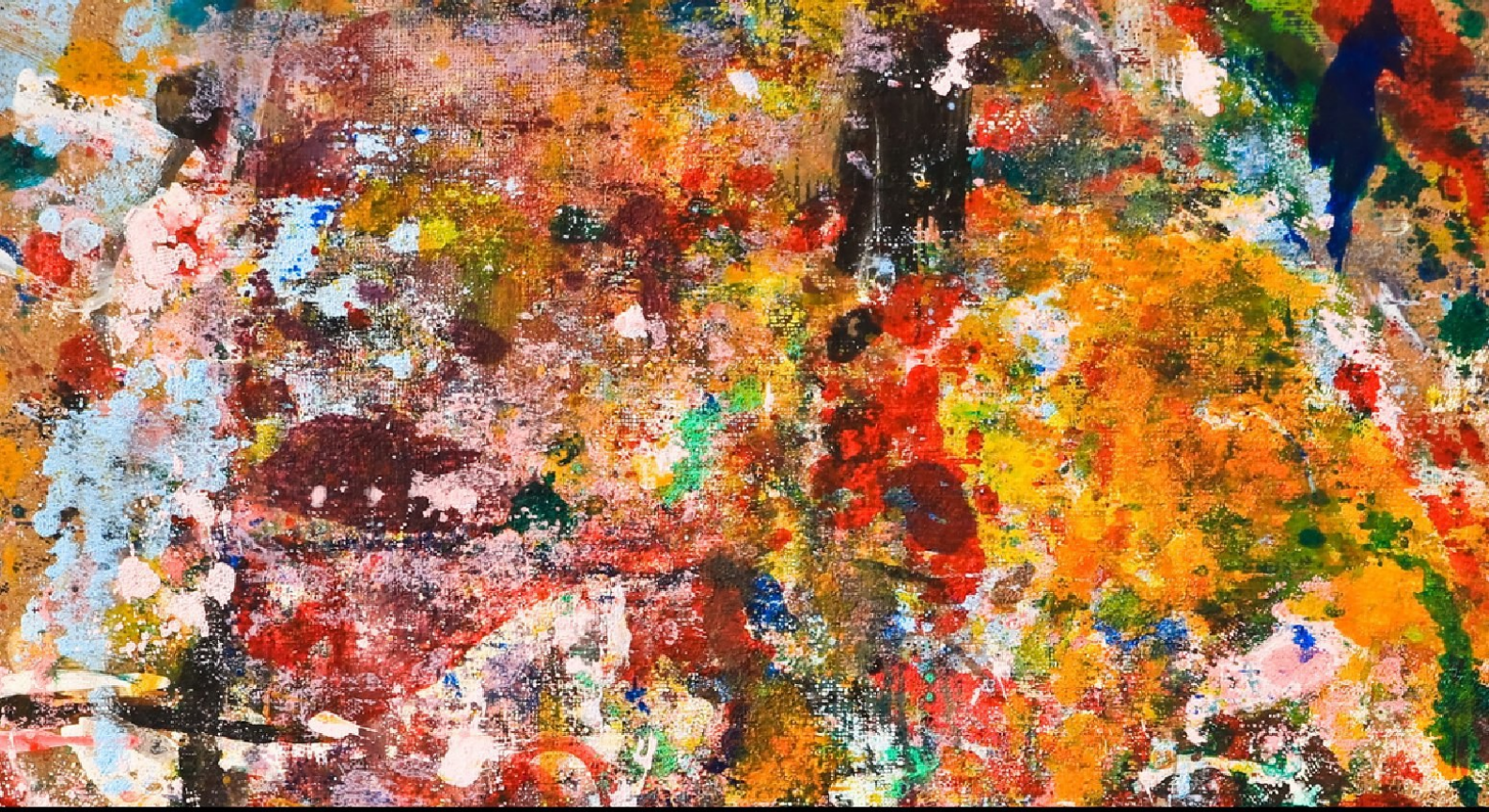
3 ÉTÉ EN FORME

Entrainez-vous dans une salle de gym. Si vous aimez l'ambiance des salles de gym et que vous pouvez vous offrir l'abonnement, c'est l'endroit parfait pour rester en forme.

Utilisez les appareils pour faire des exercices de cardiotraining et de musculation, mais faites attention à ne pas soulever de poids trop lourds pour vous. Utilisez des poids légers pour commencer et vous verrez que vous arriverez à soulever plus de poids très rapidement. Apprenez à vous muscler ou à vous raffermir grâce à un entraineur.

Adhérez à un club de sport collectif. Si vous n'aimez pas trop les salles de gym ou faire des exercices, alors pensez à adhérer à un club et faire partie d'une équipe de sport collectif. C'est un bon moyen de vous faire sortir, bouger et surtout vous amuser. La plupart des villes ont des clubs avec des équipes qui s'entrainent et jouent certains jours de la semaine. Les sports les plus populaires sont : le foot, le basket, le hand et le volley.

Arrêtez de manger des cochonneries. C'est l'une des règles les plus importantes pour rester en forme. Beaucoup de personnes ne la respectent pas. Mais même si vous faites beaucoup de sport, si vous mangez beaucoup de cochonneries vous ne serez jamais en bonne forme. En effet, ce type d'aliments se transforme presque immédiatement en graisse. Ces aliments ne contiennent pratiquement aucun nutriment et sont riches en sodium et en sucre. Votre taux de sucre baisse après ingestion de ce type d'aliments et à cause de ça, vous vous sentez fatigué et vous manquez d'énergie.



TABLEAUX LES + CHERS

TOUT CONNAÎTRE DE LEUR HISTOIRE COMPLEXE !

Vous êtes-vous déjà demandé combien coûte le tableau le plus cher du monde ? Il existe de nombreuses œuvres dont la valeur dépasse le million de dollars, mais certaines peintures atteignent des prix véritablement astronomiques, commençant à 100 millions de dollars pour une seule toile. Il est souvent difficile de pleinement apprécier ces trésors de la peinture mondiale - presque tous les artistes des tableaux les plus chers jamais vendus sont décédés et ne peuvent plus produire d'œuvres similaires. C'est pourquoi la valeur de ces peintures ne cesse d'augmenter avec le temps. L'histoire de l'art est riche et fascinante, couvrant des périodes allant du classique au contemporain. Des maîtres renommés comme Van Gogh et Picasso sont connus dans le monde entier. Les œuvres des plus grands continuent d'être mises aux enchères régulièrement, établissant de nouveaux records à chaque fois. La demande pour des œuvres d'art classiques en propriété privée ne cesse de croître, faisant grimper les prix à des niveaux stratosphériques chaque fois qu'un de ces tableaux change de propriétaire.

10) JACKSON POLLOCK, 1945, 140,000,000 DOLLARS

En 2006, le monde de l'art a été secoué par la vente spectaculaire du tableau "N° 5, 1948" de Jackson Pollock pour la somme astronomique de 140 millions de dollars. Cette transaction, orchestrée entre le vendeur David Geffen et l'acheteur David Martinez, a marqué un tournant dans l'histoire des enchères d'art, plaçant cette œuvre au cœur de la légende.

"N° 5, 1948" est une œuvre emblématique de Jackson Pollock, réalisée sur un panneau de fibres de 2,5 mètres sur 2,5 mètres. Ce tableau incarne parfaitement la technique du dripping, pour laquelle Pollock est mondialement reconnu. Pollock, souvent surnommé "Jack the Dripper", a révolutionné l'art moderne avec sa méthode distinctive consistant à poser la toile sur le sol et à y faire dégouliner la peinture à partir de bâtons, de seringues et de pinceaux durs. Cette technique créait un réseau complexe de lignes et de gouttes, donnant une texture et une profondeur uniques à ses œuvres.

L'œuvre de Pollock, bien que parfois perçue comme difficile d'accès pour le grand public, a joué un rôle crucial dans l'évolution de l'art moderne. Le style expressionniste abstrait de Pollock, caractérisé par une énergie brute et une spontanéité dans l'application de la peinture, a ouvert de nouvelles voies pour l'expression artistique. "N° 5, 1948" est un exemple parfait de cette révolution, capturant l'essence de l'émotion et du mouvement à travers des couches de peinture apparemment chaotiques mais méticuleusement orchestrées.

La vente de "N° 5, 1948" s'inscrit dans un contexte de forte demande pour les œuvres d'art de qualité exceptionnelle. David Geffen, un magnat des médias et collectionneur d'art influent, a mis en vente cette pièce dans un marché où les collectionneurs recherchaient des œuvres emblématiques pour compléter leurs collections. David Martinez, un financier mexicain, a saisi l'opportunité d'acquérir une pièce historique, ajoutant ainsi une des œuvres les plus célèbres de Pollock à sa collection personnelle.

Cette transaction a eu un impact profond sur le marché de l'art. Elle a non seulement établi un nouveau record pour une œuvre de Jackson Pollock, mais a également signalé une montée en flèche des prix pour les œuvres d'artistes expressionnistes abstraits. La vente de "N° 5, 1948" a attiré l'attention des médias et des collectionneurs du monde entier, renforçant la perception de l'art moderne comme un investissement précieux et stable.

9) MASTERPIECE, ROY LICHTENSTEIN 165,000,000 DOLLARS

Roy Lichtenstein est l'un des précurseurs du pop art, un mouvement qui a démystifié l'image mystique et machiste de l'art américain pour produire quelque chose de plus réaliste et accessible. Son œuvre la plus emblématique, "Masterpiece" (1962), intègre des éléments classiques du pop art, tels que les points Ben-Day et les bulles de dialogue, dans un style inspiré des bandes dessinées. Ce tableau faisait partie de la première exposition de Lichtenstein à la Ferus Gallery de Los Angeles, où étaient également présentées des œuvres comme "Drowning Girl" et "Portrait de Madame Cézanne".

Bien que certains critiques considèrent "Masterpiece" comme une œuvre brillante et glamour parmi d'autres, d'autres lui attribuent une signification plus profonde, que nous allons explorer ici. Le tableau montre un homme (probablement l'artiste) et une femme blonde, regardant une toile dont le contenu reste invisible pour le spectateur. Une bulle de parole sortant de la bouche de la femme fait l'éloge du "chef-d'œuvre", affirmant qu'il enthousiasmerait "tout New York".

Le personnage masculin, Brad, apparaît dans plusieurs autres œuvres de Lichtenstein. L'artiste choisit ce nom parce qu'il est suffisamment cliché et héroïque pour être le parfait protagoniste du pop art. "Masterpiece" est souvent perçu comme une plaisanterie subtile qui reflète la carrière artistique de Lichtenstein. La manière stoïque et solennelle dont Brad accepte les louanges de la femme blonde peut aussi être vue comme une satire du "jeune artiste sexy", plus reconnu pour son apparence que pour son travail.

8) NU COUCHE, AMEDEO MODIGLIANI 170,400,000 DOLLARS

"Nu Couché", également connu sous les noms de "Nu rouge" ou "Nu couché", est une huile sur toile réalisée en 1917 par l'artiste italien Amedeo Modigliani. Souvent considéré comme l'œuvre maîtresse du peintre, "Nu Couché" est une parfaite fusion entre l'idéalisme classique et la sensualité moderne.

La représentation de la femme nue allongée sur le canapé est érotique et réaliste, mais possède une beauté surréaliste et sublime qui surprend le spectateur. Rien de vulgaire ou de grossier dans cette "colonne de tendresse" (comme Modigliani décrit la femme). Au contraire, elle incarne une sensualité pleine de vitalité, une femme qui n'a pas peur de donner et de recevoir du plaisir physique.

Bien que s'inspirant des représentations de Vénus et d'autres figures féminines de la Renaissance italienne, cette œuvre moderne se distingue par sa présentation directe de la nudité féminine, non comme métaphore ou allégorie, mais comme une célébration de la forme humaine. La nudité est pleinement exposée, le corps s'étend sur toute la toile, occupant l'espace avec une présence imposante (seules les mains et les pieds ne sont pas visibles).

La peau crémeuse de la femme, illuminée par une lumière douce, contraste fortement avec le canapé cramoisi, accentuant encore plus son attrait. "Nu Couché" ne cherche ni à glorifier ni à déprécier le corps féminin – il le montre simplement tel qu'il est, dans toute sa passion, sa provocation et sa sensualité.

7) LES FEMMES D'ALGER, PICASSO, 179,400,000 DOLLARS

En 2015, "Les Femmes d'Alger Version O" de Pablo Picasso a été vendu pour 179,4 millions de dollars, établissant à l'époque un record mondial pour le tableau le plus cher jamais vendu aux enchères. Cette œuvre est l'aboutissement d'une série de 15 tableaux intitulés "Les Femmes d'Alger", inspirée par le maître espagnol du XIXe siècle, Eugène Delacroix. Elle illustre parfaitement la capacité de Picasso à revisiter des styles anciens tout en introduisant des éléments totalement novateurs dans leur exécution et leur présentation.

Située à la croisée du kitsch, du postmoderne et du classique, cette œuvre est considérée comme l'une des plus importantes de Picasso encore détenues par un collectionneur privé. Créée en 1955, cette toile brillante et vibrante est la dernière variation d'une série de 15. Cette série a été conçue comme une élégie à Henri Matisse, un ami et rival de Picasso, décédé en 1954. Avec ses jeux cubistes et l'incorporation de toutes les passions artistiques de Picasso, "Les Femmes d'Alger Version O" est une œuvre clé dans le répertoire de l'artiste. Elle a été exposée dans de nombreuses rétrospectives de Picasso à travers le monde, consolidant ainsi son statut de chef-d'œuvre incontournable.

6) NO:6 (VIOLET, GREEN AND RED), MARK ROTHKO 186,000,000 DOLLARS

Mark Rothko, artiste américain d'origine russe, est une figure emblématique de l'expressionnisme abstrait. Son style distinctif se caractérise par l'utilisation de grandes toiles et de bandes horizontales de couleurs intenses. L'œuvre intitulée "No. 6 (Violet, Green and Red)" a un nom délibérément ambigu pour permettre au spectateur d'interpréter librement la peinture. Dans cette pièce, Rothko utilise une palette sobre avec les teintes les plus sombres en haut, symbolisant peut-être la dépression qui l'accablait. L'utilisation de couleurs vives dans une composition simple illustre parfaitement le style de Rothko, qui vise à transmettre des émotions intimes sans recours à des sujets traditionnels.

Cette peinture a été achetée pour 186 millions de dollars par l'homme d'affaires russe Dmitry Rybolovlev auprès du marchand d'art suisse Yves Bouvier en 2014. Bien que cette transaction ait ensuite été impliquée dans des litiges juridiques, "No. 6 (Violet, Green and Red)" reste l'une des œuvres d'art les plus chères jamais vendues.

5) NO. 17A, 1948, JACKSON POLLOCK 200,000,000 DOLLARS

L'expressionnisme abstrait est un mouvement artistique de l'après-guerre, mettant l'accent sur le subconscient et la création spontanée. Jackson Pollock est l'un des principaux représentants de ce courant, sa technique du dripping trouvant ses racines dans les travaux d'artistes comme André Masson et Max Ernst. "No. 17A", créée en 1948, est une peinture qui a gagné en notoriété après avoir été mise en avant dans un article du magazine Life en 1947. Réalisée sur une toile en carton avec de la peinture à l'huile, "No. 17A" ressemble à un enchevêtrement désordonné de motifs et de couleurs. Cependant, une observation plus attentive révèle plusieurs couches de peinture que l'on ne remarque pas au premier coup d'œil.

Le titre "No. 17A" est assez formel et manque de créativité, ce qui contraste fortement avec le contenu vibrant de l'œuvre. Pollock évite intentionnellement de donner des titres fantaisistes à ses œuvres, soulignant ainsi la nature radicalement unique de ses créations. Les motifs aléatoires de la peinture semblent moins vagues lorsqu'on les examine de près ; la précision du mouvement et le contrôle artistique de Pollock deviennent alors apparents. Les critiques ont initialement eu des réactions mitigées face à "No. 17A". Bien que la peinture ait attiré une attention considérable du public, elle n'a pas été immédiatement appréciée dans le monde de l'art. Ce n'est que bien plus tard, en 2016, lorsque l'œuvre a été achetée par le milliardaire et collectionneur d'art Kenneth C. Griffin pour environ 200 millions de dollars, que "No. 17A" est devenue l'une des peintures les plus chères jamais vendues, se classant alors comme la quatrième œuvre la plus chère de l'histoire. L'œuvre, bien que mondialement célèbre, a été au centre de quelques affaires étranges et médiatiques, en particulier liées à son acquisition et aux discussions autour de son authenticité et de sa provenance.

Acquisition par Kenneth C. Griffin

En 2016, l'œuvre "No. 17A" de Jackson Pollock a été vendue au milliardaire et collectionneur d'art Kenneth C. Griffin pour la somme impressionnante de 200 millions de dollars. Cette transaction a été l'une des plus importantes jamais enregistrées dans le monde de l'art, plaçant l'œuvre parmi les peintures les plus chères de l'histoire. L'achat de Griffin a attiré l'attention non seulement en raison du montant élevé mais aussi en raison de son timing, coïncidant avec une période de forte spéculation et de volatilité dans le marché de l'art contemporain. L'une des questions fréquemment soulevées concernant les œuvres de Jackson Pollock, y compris "No. 17A", concerne leur provenance et leur authenticité. En effet, le marché de l'art a été secoué par plusieurs scandales liés à la contrefaçon de Pollock, ce qui a mis en lumière les défis de la vérification de l'authenticité des œuvres attribuées à l'artiste.

4) NAFEA FAA IPOIPO (WHEN WILL YOU MARRY?), PAUL GAUGUIN 210,000,000 DOLLARS

Le tableau de 1892 de Paul Gauguin, intitulé "Nafea Faa Ipoipo (Quand te maries-tu ?)", détient actuellement le titre de tableau le plus cher du monde.

Cette œuvre, représentant deux jeunes filles tahitiennes, a battu le record en février 2015 lorsqu'elle a été achetée par les musées du Qatar à un collectionneur privé suisse, Rudolf Staechelin, pour la somme incroyable de 300 millions de dollars. Le tableau montre deux femmes dans un cadre naturel : l'une vêtue d'une robe traditionnelle tahitienne et l'autre d'une robe de missionnaire de style colonial, symbolisant ainsi la fusion des cultures polynésienne et européenne.

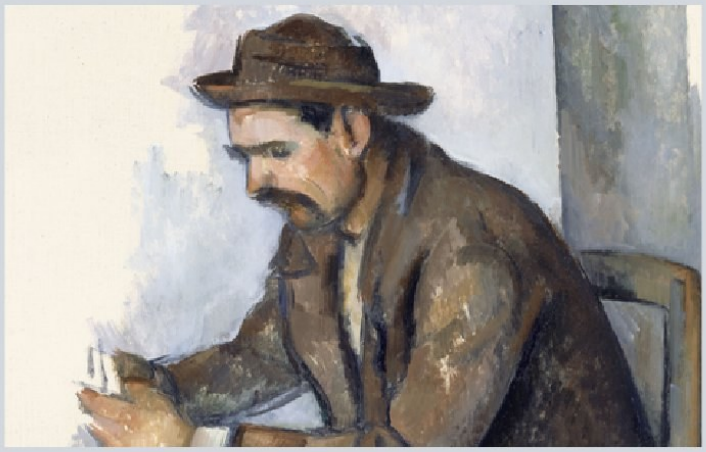
Gauguin a réalisé cette peinture à l'âge de 43 ans, après avoir quitté l'Europe pour Tahiti afin de fuir le monde conventionnel et artificiel. Cette œuvre a été prêtée au Musée des Beaux-Arts de Bâle pendant plus de 60 ans avant d'être retirée de l'exposition par le vendeur et vendue. En apparence simple, cette peinture capture l'authenticité d'une culture enracinée dans un temps passé.

3)THE CARD PLAYERS, PAUL CEZANNE 250,000,000 DOLLARS

Avant la vente de "Quand te maries-tu ?" en 2015, "Les Joueurs de cartes" de Paul Cézanne détenait le record du tableau le plus cher du monde.

Ce tableau avait été acheté par la famille royale du Qatar au magnat grec de la navigation, George Embiricos, pour la somme colossale de 274 millions de dollars en 2011. Cette peinture est l'une de ces images classiques que l'on reconnaît instantanément. Elle figure depuis des années dans les livres d'art, les magazines de luxe et les programmes d'histoire de l'art.

"Les Joueurs de cartes" est l'une des cinq œuvres de la série post-impressionniste de Cézanne, réalisée entre le début et le milieu des années 1890. Ce tableau emblématique représente deux hommes au visage impassible assis à une petite table en bois, en train de jouer aux cartes. Le style de peinture et l'utilisation des pastels sont caractéristiques de Cézanne, avec des expressions subtiles qui capturent parfaitement l'immersion des joueurs dans le jeu. Une bouteille de vin sur la table ajoute un détail impressionnant mais discret. Il est intéressant de noter que les modèles pour cette peinture étaient le jardinier et le valet de ferme de la propriété familiale de Cézanne.

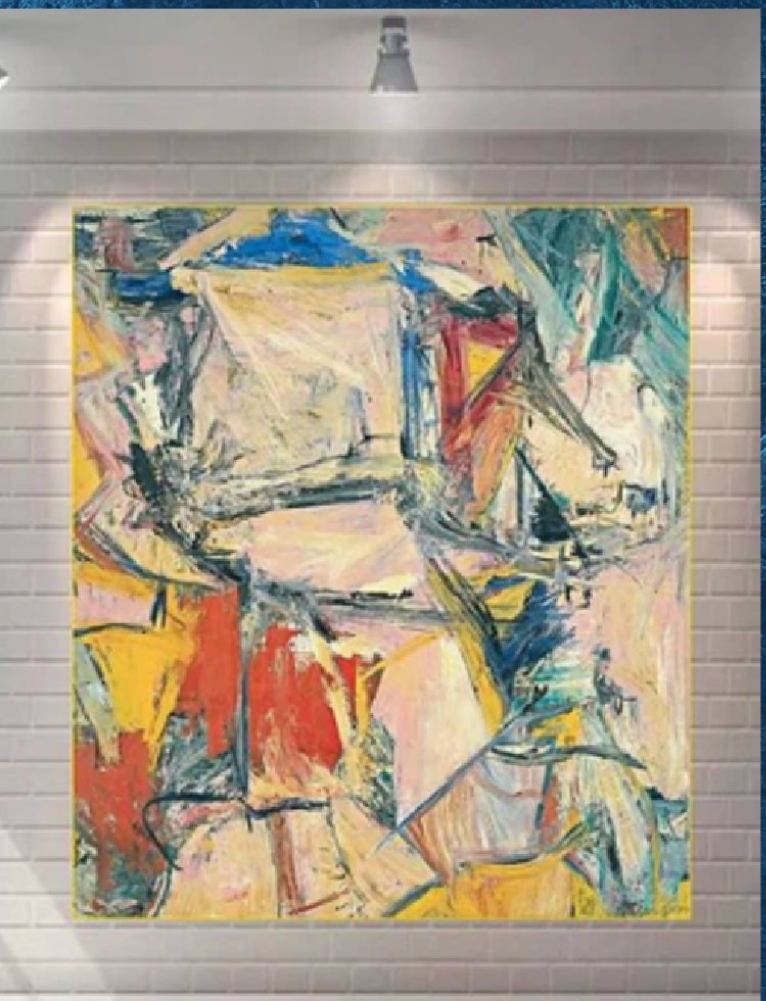


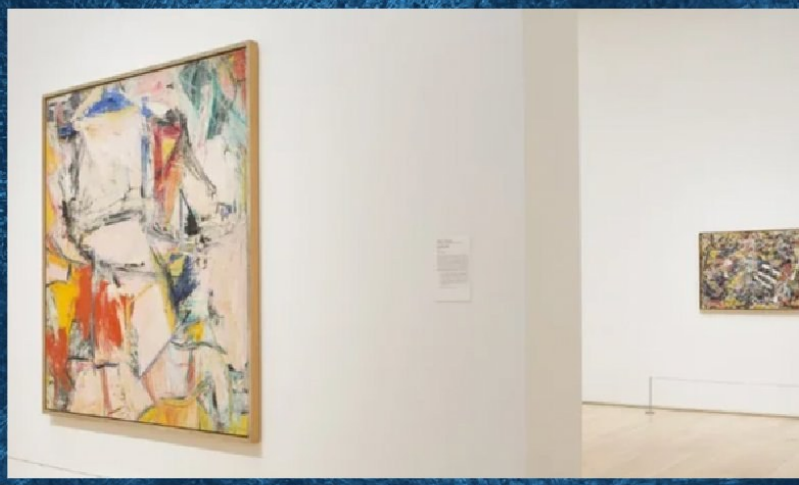
2) INTERCHANGE, WILLEM DE KOONING 300,000,000 DOLLARS

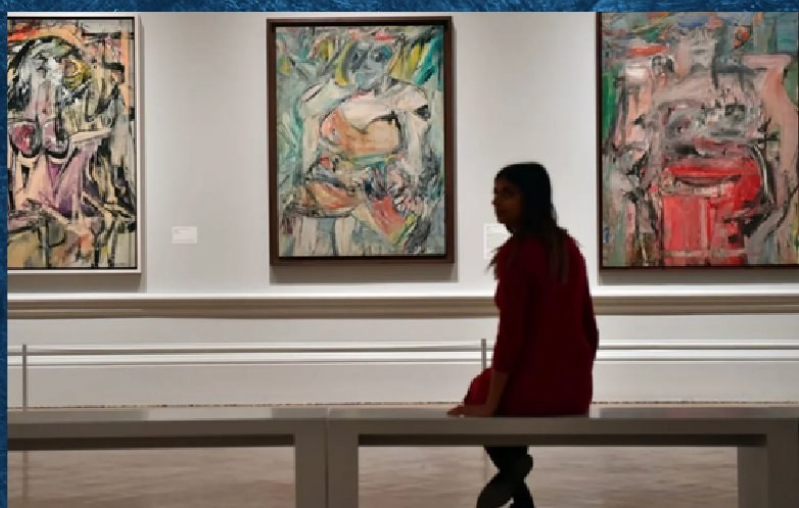
"Interchange" ou "Interchanged" est une peinture à l'huile sur toile créée par Willem de Kooning, un peintre américano-néerlandais associé à l'école de l'expressionnisme abstrait. Achevée en 1955, cette œuvre marque le début des paysages abstraits de de Kooning et a été influencée par le style artistique de Franz Kline.

Willem de Kooning a passé une grande partie de sa carrière à explorer et à retravailler des figures féminines abstraites. Ce n'est que plus tard dans sa carrière qu'il s'est éloigné de la représentation des formes humaines pour se concentrer sur des images abstraites de son environnement, en particulier du centre-ville de New York. "Interchange" a été créé à une période de transformation tant dans la vie personnelle de de Kooning que dans la communauté artistique de l'époque. Financièrement stable, de Kooning avait la liberté de faire de nouveaux choix créatifs et personnels. Cette stabilité financière et personnelle a permis à de Kooning de passer de ses peintures énergiques et spontanées à des œuvres de paysage plus stables et sereines. "Interchange" est un parfait exemple de cette transition. À première vue, comme beaucoup d'œuvres d'art abstraites, "Interchange" peut sembler vague et absurde. Cependant, une observation plus attentive révèle de multiples couches et une profondeur symbolique.

"Interchange" symbolise la période de transition dans la vie de de Kooning, tant sur le plan personnel que professionnel. Cette œuvre représente le premier des nombreux paysages abstraits qui suivraient dans sa carrière. Le style de de Kooning, autrefois caractérisé par des attaques violentes de la toile et des couleurs vibrantes, évolue vers une approche plus douce et intuitive. Ce changement esthétique et textural au milieu des années 1950 a également posé les bases pour le surréalisme qui émergerait au XXIe siècle. La technique de de Kooning dans "Interchange" montre une utilisation magistrale des couleurs et des formes pour créer une composition à la fois dynamique et équilibrée. Les coups de pinceau semblent spontanés mais sont en réalité soigneusement contrôlés pour créer un effet de mouvement et de profondeur. Les couleurs, bien que parfois discordantes, se complètent pour créer une harmonie visuelle unique.







1) SALVATOR MUNDI, ATTRIBUTED TO LEONARDO DE VINCI READ 450,300,000 DOLLARS

La vente de "Salvator Mundi", attribué à Leonardo da Vinci, est sans conteste l'un des événements les plus marquants de l'histoire récente de l'art. Ce tableau, représentant le Christ en sauveur du monde, a été adjugé pour la somme incroyable de 450,3 millions de dollars lors d'une vente aux enchères organisée par Christie's à New York en novembre 2017. Cette transaction phénoménale n'a pas seulement établi un nouveau record pour le prix le plus élevé jamais payé pour une œuvre d'art, mais elle a également suscité un intérêt immense et des débats passionnés sur l'authenticité, la provenance et la signification de cette peinture emblématique.

"Salvator Mundi", dont le titre signifie "Sauveur du Monde" en latin, a une histoire fascinante et controversée. Pendant de nombreuses années, le tableau a été considéré comme une œuvre perdue de Léonard de Vinci. Redécouvert en 2005, il a subi une restauration extensive avant d'être authentifié par des experts comme une œuvre du maître de la Renaissance. Cependant, cette attribution n'a pas été sans controverse, certains spécialistes remettant en question l'implication directe de Léonard de Vinci et suggérant que des parties de la peinture auraient pu être réalisées par ses assistants ou ses élèves.

Le 15 novembre 2017, Christie's à New York a orchestré la vente de "Salvator Mundi" dans le cadre de sa vente du soir d'art d'après-guerre et contemporain, un choix surprenant étant donné que le tableau appartient à la Renaissance. La stratégie marketing employée par Christie's, qui a inclus des présentations vidéos et des campagnes publicitaires mondiales, a généré une anticipation sans précédent. La vente elle-même a été un spectacle dramatique, avec une salle de ventes remplie à craquer et une série de surenchères frénétiques qui ont duré près de vingt minutes avant que le marteau ne tombe finalement sur le montant record de 450,3 millions de dollars.

L'identité de l'acheteur est restée un mystère pendant un certain temps après la vente, alimentant les spéculations et les rumeurs. Finalement, il a été révélé que l'acheteur était le prince Badr bin Abdullah bin Mohammed bin Farhan Al Saud, agissant au nom du ministère de la Culture saoudien. Cependant, de nombreuses sources ont suggéré que le véritable acquéreur était le prince héritier saoudien Mohammed ben Salmane, ajoutant une dimension politique à cette transaction déjà complexe. La vente de "Salvator Mundi" a eu un impact profond sur le monde de l'art. Elle a non seulement mis en lumière l'attrait durable des œuvres de Léonard de Vinci, mais a également souligné la manière dont le marché de l'art est influencé par des facteurs au-delà de la simple appréciation esthétique, tels que la provenance, la restauration et le prestige associé à la possession de telles œuvres. En outre, cette vente a suscité un débat sur la manière dont les institutions culturelles et les collectionneurs privés interagissent et sur l'avenir de l'art dans les collections privées par rapport aux musées publics.

Certains soutiennent fermement que le tableau est une œuvre authentique de Léonard de Vinci, soulignant des aspects techniques et stylistiques compatibles avec son corpus connu. D'autres, cependant, expriment des doutes, suggérant que l'œuvre pourrait avoir été partiellement réalisée par des membres de l'atelier de Léonard ou qu'elle a été largement retouchée au cours de sa restauration. Cette incertitude n'a pas empêché la peinture de devenir une pièce extrêmement convoitée et de réaliser un prix record, mais elle ajoute une couche supplémentaire de complexité à sa compréhension et à son appréciation. Après son acquisition, "Salvator Mundi" était censé être exposé au Louvre Abu Dhabi, cependant, cette présentation a été retardée de manière indéfinie, ajoutant encore à l'aura de mystère qui entoure cette œuvre. Les spéculations sur l'endroit où se trouve actuellement la peinture continuent de circuler, certains suggérant qu'elle pourrait être conservée dans un lieu privé ou même en transit vers une destination encore inconnue. Cette incertitude alimente l'intérêt et la fascination du public pour "Salvator Mundi".

4

ÉTÉ EN FORME

Mangez sainement. Cela peut être dur de garder une alimentation équilibrée si vous n'avez pas le temps de cuisiner tous les jours. Mais on peut aussi trouver des solutions pour manger de façon saine au restaurant ou en prenant des plats à emporter.

Vous verrez qu'en ayant une alimentation saine et équilibrée vous aurez plus d'énergie, vous stimulerez votre métabolisme et vous serez plus heureux, car votre corps consommera les nutriments et les vitamines dont il a besoin. Les aliments que vous devez manger sont les suivants.

Des fruits et légumes frais : des melons, des bananes, des pommes, des oranges, des carottes, des ognons, des brocolis et du maïs, etc. (Notez que ces fruits et légumes doivent être bien frais et non en boites. Vous pouvez faire revenir les légumes dans un filet d'huile d'olive pour qu'ils aient meilleur gout). Si vous faites une salade, mettez-y le plus de couleurs possible !

Des céréales complètes, des flacons d'avoine et des pâtes.
Des aliments à haute teneur en protéines : du tofu, du soja, des blancs d'œuf, des noix, du fromage cottage et du quinoa.
Des aliments à haute teneur en fibres : des lentilles préparées, des haricots noirs, des petits pois, des poires, des framboises et du son d'avoine.

GOSSIP

Lady du mois : Alica Schmidt

UNE SAUVAGE

Un véritable phénomène. À seulement 25 ans, Alica Schmidt est l'une des sportives les plus suivies sur les réseaux sociaux. Avec 4,9 millions de followers sur Instagram et plus de deux millions sur TikTok, la jeune athlète dépasse largement ses collègues, comme la Belge Nafi Thiam avec ses 267 000 abonnés sur Instagram. À titre de comparaison, Femke Bol, championne du monde néerlandaise du 400 m haies et du 4x400 m, compte "seulement" 328 000 abonnés sur la même plateforme.

Cependant, la notoriété mondiale d'Alica Schmidt ne repose pas principalement sur ses performances sportives. Sa célébrité a vraiment décollé lorsqu'elle a été désignée "l'athlète la plus sexy du monde" par un magazine australien il y a quelques années.

UNE BEAUTÉ

Elle s'était déjà fait remarquer en 2017 en remportant l'argent avec le relais 4x400 mètres lors des championnats d'Europe U20. Deux ans plus tard, aux championnats d'Europe espoirs d'athlétisme en Suède, elle a décroché la médaille de bronze avec l'équipe d'Allemagne dans le relais 4x400 m.

Comme elle l'expliquait sur TikTok l'année dernière, Alica Schmidt vit principalement grâce à ses réseaux sociaux et ses partenariats. "Honnêtement, pour la plupart des athlètes allemands, ce n'est pas facile de vivre de notre sport. Si nous intégrons l'équipe nationale, nous gagnons environ 700 euros", confiait-elle à sa communauté. Heureusement, grâce à sa popularité, elle peut signer des contrats avec diverses marques. Elle a, par exemple, participé à différents défilés de mode et événements promotionnels, et collabore régulièrement avec la marque de luxe Hugo Boss.

UNE LEADER

Toutefois, Alica Schmidt n'est pas prête à tout accepter. Dans une récente interview pour le quotidien Bild, elle a révélé avoir refusé un contrat lucratif avec une "marque très connue", sans en divulguer le nom. "Je n'étais pas en accord avec tout. Je ne me sentais pas à l'aise avec cela. Combien aurais-je gagné? La campagne m'aurait rapporté une somme à six chiffres." Comme mentionné précédemment, le revenu sportif d'Alica Schmidt s'élève à 700 euros par mois, une somme versée par la "Stiftung Deutsche Sporthilfe", une fondation qui soutient les athlètes. Lorsqu'elle ne réussit pas en compétition, elle ne perçoit presque pas d'argent supplémentaire. "Souvent, nous devons investir de notre poche pour participer à une compétition. En fait, beaucoup d'athlètes doivent payer un supplément lorsqu'ils participent à une compétition, car les frais de voyage et d'hôtel ne sont pas toujours couverts. Si je devais compter uniquement sur l'argent que je gagne avec le sport, je ne pourrais pas m'en sortir."

ÉTÉ EN FORME

Connaissez la différence entre les glucides complexes et simples. Les glucides simples sont composés d'une ou deux molécules de sucre qui ont très peu de valeur nutritionnelle. Les glucides complexes sont eux composés d'une chaine de sucres, mais sont très riches en fibres et contiennent des vitamines et des minéraux bons pour la santé.

5

Sachez quand manger. Il ne faut surtout pas sauter de repas. Beaucoup de gens pensent qu'on peut perdre du poids en sautant un repas, mais c'est complètement faux. En effet, en sautant un repas, vous ralentissez votre métabolisme et vous n'apportez pas à votre corps les nutriments dont il a besoin. Voici quelques exemples de repas et d'encas sains et quand vous pouvez les manger :

Un petit-déjeuner léger : des blancs d'œufs (vous pouvez les mélanger avec des ognons et des champignons, etc.), un pamplemousse et une tartine de pain grillé.

Un encas en fin de matinée : un yaourt avec des baies.

Un déjeuner : une salade (attention à la sauce !) avec des protéines (du poulet rôti ou de la dinde).

Un gouter : une pomme, une orange ou une banane avec quelques amandes et une cuillérée de beurre de cacahouète.

Un diner : un saumon au citron avec du riz complet et des asperges.

USA : un retrait de Joe Biden est-il réellement envisageable?

PAR LÉA POLVERINI

Un vent de panique souffle. À quatre mois de la présidentielle américaine, la prestation désastreuse de Joe Biden face à Donald Trump sur CNN a provoqué une véritable tempête au sein du camp démocrate.

Certains membres se demandent désormais ouvertement si l'actuel président, âgé de 81 ans, a encore les capacités physiques et cognitives nécessaires pour briguer un second mandat, voire même pour mener campagne. Le New York Times va jusqu'à appeler le candidat à se retirer de la course. « Le plus grand service public que M. Biden pourrait rendre aujourd'hui serait d'annoncer qu'il ne se représentera pas », écrit le prestigieux journal.

« Il y a une différence entre faire campagne et diriger un pays, nuance Vincent Michelot, professeur d'histoire politique des États-Unis à Sciences Po Lyon. De nombreux observateurs politiques estiment que la Maison Blanche est actuellement l'une des plus efficaces des vingt dernières années. Les affaires, tant internationales que nationales, sont gérées avec compétence par un président entouré d'une excellente équipe, agissant comme un grand sage qui arbitre. »

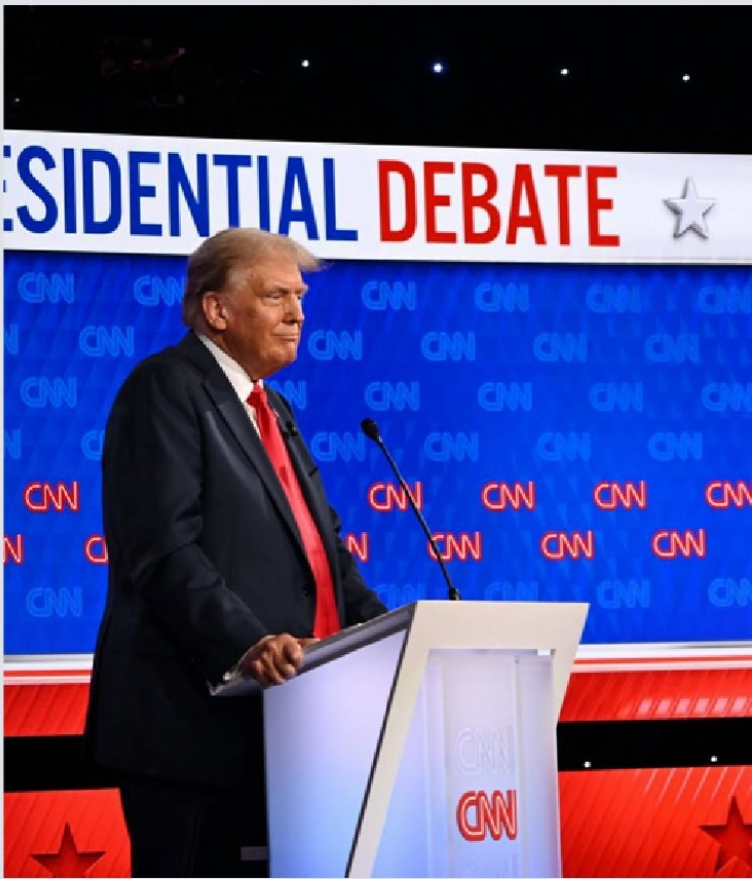
Joe Biden a tenté de rassurer ses partisans dès le lendemain du débat, lors d'un meeting à Raleigh, en Caroline du Nord. « Je ne me représenterais pas si je ne croyais pas, de tout mon cœur et de toute mon âme, que je peux faire ce boulot », a-t-il déclaré, écartant ainsi pour l'instant l'idée de se retirer de la course. « Il est le seul à pouvoir prendre cette décision, et seule son épouse Jill pourrait le convaincre de se retirer », souligne Dominique Simonnet, écrivain et spécialiste des États-Unis. Les responsables démocrates, même s'ils le souhaitaient, ne peuvent pas le destituer.

Une telle décision serait sans précédent dans l'histoire moderne des États-Unis. Depuis le début du XXe siècle, seuls deux présidents ont renoncé à se représenter : le républicain Calvin Coolidge à la fin des années 1920 et le démocrate Lyndon B. Johnson quarante ans plus tard. Cependant, aucun d'eux n'a abandonné à seulement quatre mois du scrutin.

Rien ne l'en empêche, théoriquement. Ce n'est que le 19 août, lors de sa convention à Chicago, que le parti démocrate officialisera le nom de son candidat à la présidentielle. Joe Biden, ayant obtenu le soutien de la grande majorité des délégués lors des primaires et caucus organisés de janvier à juin dans chaque État, devrait logiquement être désigné. Sauf s'il décide de se retirer avant. « Le parti démocrate pourrait alors mettre en place une procédure pour désigner un candidat qui serait investi en août, ou bien plusieurs candidats parmi lesquels les délégués devraient choisir », explique Vincent Michelot. Un retrait serait même envisageable après la convention. Dans les médias américains, quelques noms reviennent régulièrement pour reprendre le flambeau en cas de retrait. En premier lieu, celui de la vice-présidente Kamala Harris. À 59 ans, la numéro deux de l'exécutif américain serait l'héritière naturelle. Bien qu'ayant opéré dans l'ombre du président, elle est la plus connue des candidats potentiels. Son parcours et son rôle crucial au Sénat, dont elle est la présidente, jouent aussi en sa faveur.

« Si elle n'était pas choisie, ce serait un signal très négatif envoyé à la communauté afro-américaine, et en particulier aux femmes », souligne Vincent Michelot. Cependant, Kamala Harris est impopulaire.
Un sondage réalisé mi-juin par Politico révèle que seulement un tiers des électeurs, et trois démocrates sur cinq, la considèrent capable de remporter l'élection si elle devait remplacer Joe Biden.
Elle est également critiquée pour ne pas avoir su s'imposer au sein de l'administration Biden.

Parmi les autres noms évoqués, le gouverneur de Californie, Gavin Newsom ; Gretchen Whitmer, gouverneure du Michigan ; Jay Robert Pritzker, de l'Illinois ; ou encore Josh Shapiro, de Pennsylvanie. Jusqu'à présent, aucun d'entre eux n'a exprimé sa volonté de prendre la relève.



UN ÉTAT DE *santé qui intrigue et inquiète*

UNE CANDIDATURE SOUS FORME D'IMPOSTURE ?

« Ils auraient tout à y perdre », estime l'écrivain Dominique Simonnet. Avec seulement deux mois pour mener campagne après la convention de Chicago, ils prendraient le risque d'être battus et de compromettre leurs chances pour la présidentielle de 2028.

Des inquiétantes grandissantes au sujet de son état de santé...

D'autant que les médias américains sont implacables avec les candidats, observe Vincent Michelot. S'ils venaient à se lancer, leur bilan serait minutieusement examiné, avec des conséquences potentiellement désastreuses. « Il y a de nombreux exemples de candidats donnés vainqueurs avant même de se lancer et qui, en quinze jours, se sont effondrés », note-t-il. Parmi les cas emblématiques, celui de Ted Kennedy qui dût se retirer de la course aux primaires démocrates face à Jimmy Carter en 1980, à cause du scandale de Chappaquiddick qui avait éclaté onze ans plus tôt.
Les prochains sondages seront déterminants pour la suite de cette campagne. Il est cependant difficile de prédire l'impact qu'aura le débat de jeudi sur les intentions de vote, tant les divisions entre républicains et démocrates sont profondes et les résultats des enquêtes d'opinion serrés. Mais si Joe Biden choisit de se retirer, il doit le décider très rapidement, prévient Vincent Michelot. « Après, il sera trop tard. »

Pourtant, à quatre mois de l'élection, il est déterminé à maintenir sa candidature. "Je ne me représenterais pas si je ne croyais pas, de tout mon cœur et de toute mon âme, que je peux faire ce boulot", a-t-il affirmé vendredi lors d'un meeting à Raleigh, en Caroline du Nord. Néanmoins, "les Démocrates vont essayer de le convaincre [de se retirer] (...) Cela va provoquer un déchirement au sein du parti", assure Dominique Simonnet, écrivain et journaliste spécialiste des États-Unis.

Alors, qui pour remplacer Joe Biden en cas de désistement lors de la convention nationale démocrate prévue fin août pour désigner le candidat officiel du parti ?

Kamala Harris, une vice-présidente impopulaire

La numéro deux de l'exécutif américain apparaît comme un choix évident pour succéder à Joe Biden. "Il est assez naturel que ce soit la personne occupant la vice-présidence qui hérite de la présidence précédente", estime Ludivine Gilli, directrice de l'Observatoire de l'Amérique du Nord de la Fondation Jean-Jaurès, rappelant la candidature d'Al Gore, ex-vice-président de Bill Clinton et candidat à sa succession en 2000. "Toute la difficulté réside dans le fait qu'il faudrait un candidat consensuel capable d'unir l'aile droite et l'aile gauche du parti", poursuit la docteure en Kamala Harris, aujourd'hui âgée de 59 ans, est la première femme et première Afro-Américaine à avoir accédé à la vice-présidence, en 2020. Si Joe Biden démissionne, elle deviendra automatiquement présidente.

GAVIN Newsom

LE LOYAL DÉMOCRATE

Avec sa fougue et son énergie, le gouverneur de Californie, Gavin Newsom, 56 ans, est très en vue chez les Démocrates.

Cependant, il est hors de question pour lui de supplanter Joe Biden, dont il copréside le comité de campagne pour la réélection : ce type de "conversations" [sur son remplacement] ne font "pas du bien à notre démocratie". Gavin Newsom a patiemment gravi les échelons : d'abord conseiller général, puis maire de San Francisco, ensuite lieutenant-gouverneur, avant de devenir gouverneur de l'État américain le plus peuplé depuis janvier 2019. Adoptant un style de campagne offensif, il n'hésite pas à aller au front : il a débattu contre le gouverneur de Floride, Ron DeSantis, sur Fox News en 2023 et accordé une longue interview sur la même chaîne face à l'éditorialiste ultra-conservateur Sean Hannity, mi-juin. Il a triomphé d'une tentative de destitution par ses opposants en 2021. Sur le plan des idées, il tente d'incarner une troisième voie, selon Le Monde, apparaissant comme "quasi-centriste sur les questions d'ordre public et de rigueur budgétaire". Il soutient également une couverture médicale universelle et a mis en place un fonds de 60 millions de dollars pour aider les femmes dans les États ayant interdit l'avortement. Dernière initiative : proposer un amendement constitutionnel pour contrôler systématiquement les antécédents des acheteurs d'armes. Pour la présidentielle de 2028, il aura terminé son deuxième mandat à la tête de la Californie.

Gretchen Whitmer, une gouverneure du Michigan progressiste

Âgée de 52 ans, Gretchen Whitmer est gouverneure du Michigan depuis 2019. Réélue en 2022, elle avait centré sa campagne sur le droit à l'avortement, l'économie et la protection de la démocratie, deux ans après l'assaut du Capitole par des partisans de Trump. Elle avait précédemment siégé à la Chambre des représentants du Michigan puis au Sénat de cet État. Joe Biden l'avait un temps envisagée comme candidate à la vice- présidence avant de choisir Kamala Harris en 2020.

Se décrivant comme une démocrate progressiste, Gretchen Whitmer s'est prononcée en faveur de lois plus strictes sur les armes à feu, l'abrogation de l'interdiction de l'avortement et le soutien à l'enseignement préscolaire universel. En 2013, elle avait acquis une notoriété nationale en évoquant sa propre expérience de victime de viol, lors d'un débat sur une loi controversée sur l'avortement. Critiquant la gestion de la pandémie de Covid-19 par l'administration Trump, elle a imposé plusieurs confinements impopulaires dans son État, ce qui lui a valu d'être la cible d'un complot d'enlèvement en 2020. Depuis janvier 2021, elle est vice-présidente du Comité national démocrate (DNC), ce qui lui a permis d'influencer la stratégie du parti à l'échelle nationale. Son expérience et sa capacité à gérer des crises en font une alternative crédible à Joe Biden

CANDIDATS

crédibles au cas

OÙ JOE BIDEN SE DÉSISTE

Josh Shapiro, un gouverneur de Pennsylvanie très impliqué dans la crise des opioïdes

Avant de devenir gouverneur en 2023, Josh Shapiro s'est distingué comme procureur général de Pennsylvanie. Par exemple, en 2017, il s'est opposé à un décret migratoire controversé de Donald Trump interdisant l'entrée aux États-Unis de ressortissants de sept pays musulmans. En 2018, il a publié un rapport révélant des milliers d'abus sexuels sur des mineurs par des prêtres de l'Église catholique.

Dans le cadre de la crise des opioïdes, il a négocié en 2019 plusieurs accords avec des entreprises pharmaceutiques, notamment le fabricant d'antalgiques Purdue Pharma, pour obtenir des dédommagements financiers. Par ailleurs, le Times of Israel l'a qualifié de "nouvel archétype du politicien juif très ouvert sur sa confession".

Le « New York Times » demande à Joe Biden de partir, Barack Obama vole à son secours

À l'exception de la Première dame, qui a félicité son mari pour avoir « fait un excellent travail » (« Tu as répondu à toutes les questions, tu connaissais tous les faits »), tout le monde, à commencer par les principaux donateurs du parti, demande au président de se retirer de la course à sa réélection.

Même le « New York Times », habituellement favorable aux démocrates, a exhorté Joe Biden à renoncer « pour servir son pays ». Dans un éditorial de la libérale Grey Lady, le principal journal des États-Unis affirme que l'homme de 81 ans a été un « président admirable » mais que sa candidature est un « pari risqué ».

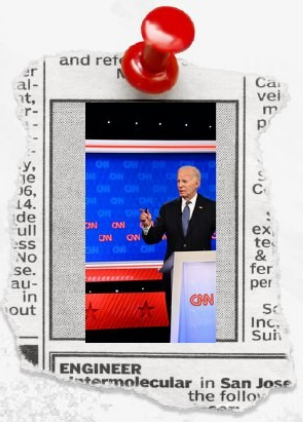
« Il n'y a aucune raison pour que le parti mette en péril la stabilité et la sécurité du pays en forçant les électeurs à choisir entre les déficiences de Donald Trump et celles de Joe Biden », écrit le quotidien américain. « C'est un pari trop grand de simplement espérer que les Américains négligeront l'âge et les faiblesses de M. Biden qu'ils constatent de leurs propres yeux. »

Obama réaffirme son soutien à Biden

Un discours piquant, mais qui reflète l'opinion d'un camp politique entier - sans parler des Républicains, qui, eux, se frottent les mains. Mais si de nombreux partisans appellent Michelle Obama à prendre la place de Joe Biden dans cette course à la présidentielle, son mari reste fidèle à son ancien vice-président.

Sur Twitter, Barack Obama a assuré que « les mauvais débats, ça arrive ». « Croyez-moi, je le sais », insiste-t-il. « Mais cette élection reste un choix entre quelqu'un qui s'est battu toute sa vie pour les gens ordinaires et quelqu'un qui ne se préoccupe que de lui-même, écrit-il. Entre quelqu'un qui dit la vérité, qui distingue le vrai du faux et quelqu'un qui ment sans scrupule pour son propre bénéfice. »

DÉBAT MUSCLÉ



au point d'inquiéter les

AMÉRCIAINS CONCERNANT L'INTÉGRITÉ DE LEURS CANDIDATS

« Ce qu'il s'est passé la nuit dernière ne va rien changer », conclut-il, en rappelant « l'importance des enjeux » du scrutin de novembre prochain. De son côté, Joe Biden, qui était aux côtés d'Elton John à New York vendredi 28 juin, a tenté de rassurer ses électeurs.

« Je sais que je ne suis pas un jeune homme, je sais que je ne marche plus comme avant. Je sais que je ne m'exprime plus aussi bien qu'autrefois, que je ne débats plus aussi bien. Mais je sais une chose : je sais dire la vérité, a affirmé le président américain. Je ne me représenterais pas si je ne croyais pas, de tout mon cœur et de toute mon âme, que je peux faire ce boulot. »

Un message qui ne suffira pas à rassurer son camp, qui souffre aujourd'hui de l'absence d'une figure notable pour remplacer Joe Biden. Kamala Harris étant largement impopulaire et Michelle Obama ayant toujours catégoriquement refusé d'entrer en politique. Les démocrates ont jusqu'au 7 août pour redorer l'image de « Sleepy Joe » ou trouver leur nouveau visage.

Et le débat dans tout ça ?

Pendant 90 minutes, les deux candidats à la Maison Blanche ont été interrogés sur une variété de sujets de campagne, de l'économie à l'avortement en passant par les conflits en Ukraine et à Gaza. Mais les téléspectateurs – y compris la poignée d'électeurs indécis dont le vote sera crucial dans les États clés – attendaient Joe Biden, 81 ans et Donald Trump, 78 ans, sur un autre terrain : leur comportement, leur ton et leur cohérence sur scène. Le premier a clairement échoué, tandis que le second n'a brillé que par comparaison.

Certes, grâce à des règles de modération plus strictes, les deux hommes ne se sont guère interrompus, évitant la cacophonie de leur premier débat, il y a quatre ans. Mais dès les premières minutes, le président démocrate perd le fil de sa pensée, bafouille, cherche ses mots. Puis vient un silence si gênant que les modérateurs de CNN interviennent pour reprendre la parole.

Donald Trump peut jubiler, lui qui clame constamment lors de ses meetings que Joe Biden est sénile et inapte à occuper le Bureau ovale. Sur la scène du débat, le républicain en a parfois profité pour en rajouter. "Je ne sais pas ce qu'il a dit à la fin de cette phrase, je ne suis pas sûr qu'il le sache lui-même", raille-t-il après une sortie confuse de Joe Biden sur l'immigration. Donald Trump a ensuite mis au défi son concurrent de se soumettre à un "test cognitif". "J'en ai réussi deux", se vante-t-il, ajoutant qu'il était aussi très performant au golf. Et de conclure fièrement à côté de son rival désorienté : "Je me sens super bien !"

"Repris de justice", "menteur", "pleurnicheur", "pauvre type", "loser" : Joe Biden a bien eu quelques éclairs d'énergie au milieu du débat, mais les invectives lancées à son adversaire semblaient préparées à l'avance et sont tombées à plat face au reste de sa performance. Il faut le rappeler : dans ce débat, la forme comptait plus que le fond. D'abord, parce que les positions des uns et des autres sont largement connues des Américains – Joe Biden est président, Donald Trump est son prédécesseur –, le pays est polarisé comme jamais et rares sont ceux qui n'ont pas une opinion déjà bien arrêtée sur les deux candidats. Ensuite, parce que cet échange en direct permettait de voir ce que chaque candidat avait dans le ventre. Résultat : l'avantage est allé à celui qui s'exprimait avec le plus d'aplomb, peu importe la véracité de ses propos, que les modérateurs n'ont jamais pris la peine de corriger.

Présidentielle américaine : Selon un sondage, seule Michelle Obama pourrait battre Donald Trump

Joe Biden est-il en mesure de diriger les États-Unis pour quatre années supplémentaires ? À quelques mois de l'élection présidentielle, la santé fragile du président sortant suscite des inquiétudes au sein du camp démocrate, qui cherche discrètement des alternatives. Selon une enquête de l'institut Ipsos publiée mardi et rapportée par BFMTV, seule Michelle Obama serait en mesure de l'emporter face à Donald Trump. Elle obtiendrait 50 % des voix, contre 39 % pour le Républicain.

L'ancienne Première Dame se trouve ainsi en position plus favorable que tous les autres remplaçants potentiels, parmi lesquels Gavin Newsom, gouverneur de Californie (39 % des suffrages pour lui, 42 % pour Donald Trump), Gretchen Whitmer, gouverneure du Michigan (39 % contre 41 %), Andy Beshear, gouverneur du Kentucky (36 % contre 40 %) et J.B. Pritzker, gouverneur de l'Illinois (34 % contre 40 %). Plus intéressant encore, ce sondage montre qu'elle a plus de chances que Joe Biden lui-même (40 % contre 40 %).

Aux États-Unis, les bookmakers font également leurs pronostics, indique NewsWeek. Là encore, les sites de paris en ligne placent l'épouse de Barack Obama en favorite pour remplacer Joe Biden. Les cotes de Gavin Newsom et de la vice-présidente Kamala Harris sont également en hausse.

Les résultats de l'enquête Ipsos doivent être interprétés avec prudence, étant donné que d'autres démocrates n'ont pas encore officiellement déclaré leur candidature. De plus, le système électoral américain, basé sur les grands électeurs, signifie que le candidat en tête dans les sondages nationaux n'est pas forcément assuré de la victoire. En 2016, Donald Trump avait ainsi remporté l'élection présidentielle malgré un nombre de voix inférieur à celui d'Hillary Clinton, grâce à un soutien plus fort parmi les grands électeurs.

La Convention Démocrate en Ligne de Mire

La question de savoir si Joe Biden se retirera de la course reste ouverte, surtout après son débat raté face à son adversaire. Bien que les statuts du parti démocrate permettent théoriquement de remplacer un candidat avant et même après la Convention démocrate du 19 août, il semble peu probable qu'un changement majeur se produise après cette date.

Malgré les critiques croissantes concernant ses capacités physiques et mentales, Joe Biden continue de bénéficier du soutien public des poids lourds du parti. Néanmoins, les doutes augmentent parmi les sympathisants et les donateurs, certains accusant le cercle rapproché du président de manquer de transparence sur sa santé. Les appels se multiplient pour que Joe Biden réponde directement à ces préoccupations en augmentant ses interactions avec la presse et le public.

Le bureau de Barack Obama avait déclaré à NBC News en mars dernier : « Comme l'ancienne Première Dame Michelle Obama l'a dit à plusieurs reprises au fil des ans, elle ne se présentera pas à l'élection présidentielle. Madame Obama soutient la campagne de réélection du président Joe Biden et de la vice-présidente Kamala Harris. »

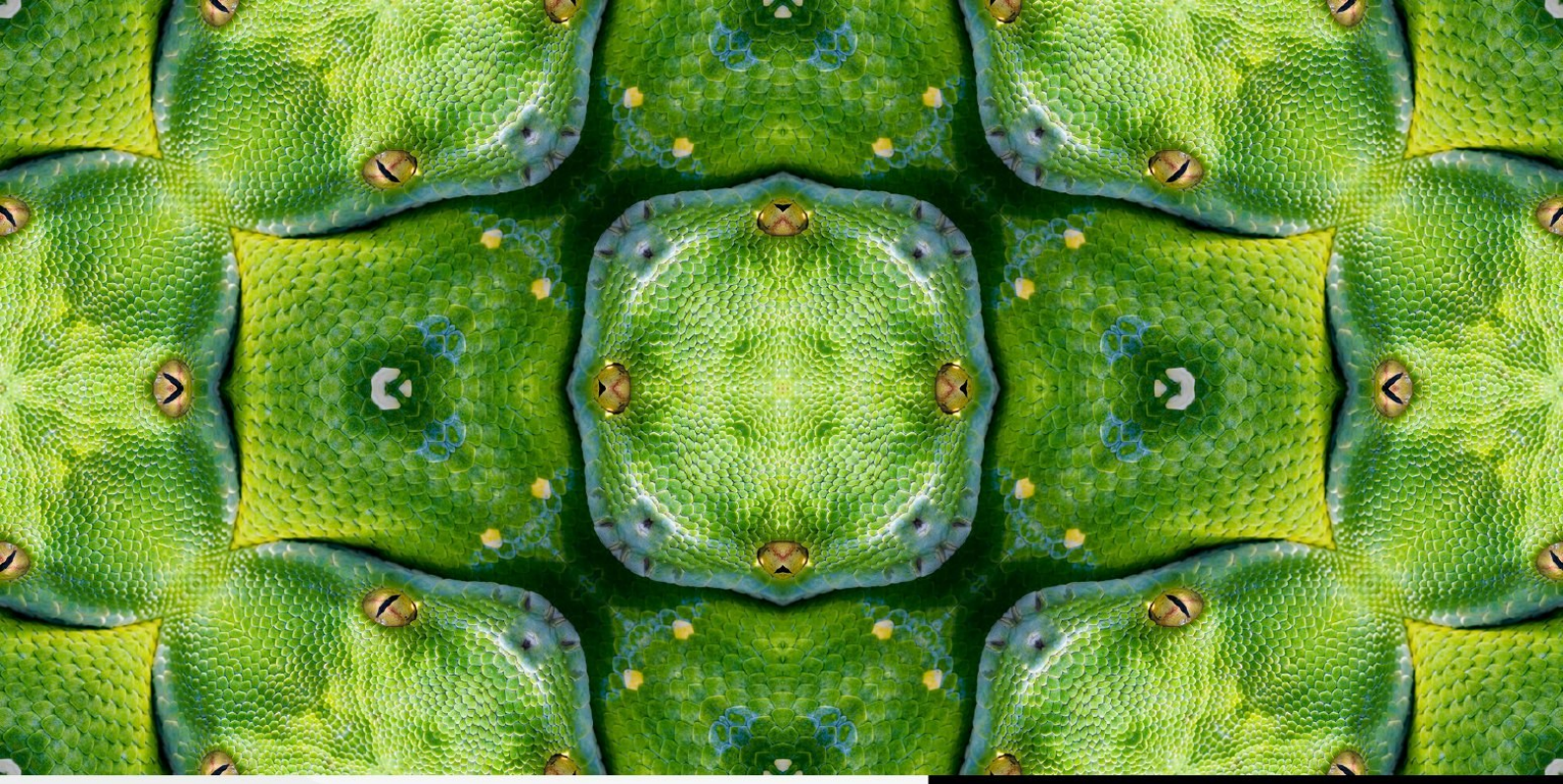
Un autre choix naturel devrait pourtant s'imposer. Si Joe Biden venait à se retirer, « il soutiendrait Kamala Harris », sa vice-présidente et colistière, affirme Nicole Bacharan. Elle aussi a, après tout, été choisie parce que « femme et noire », explique Marie-Christine Bonzom. Cependant, elle « est impopulaire et a brillé par son incompétence », notamment dans la gestion de la crise migratoire dont elle est responsable depuis trois ans sous l'administration Biden. Or, « c'est la préoccupation principale des Américains, avec l'économie et le pouvoir d'achat », souligne l'ancienne correspondante de la BBC à Washington. Seul bon point pour la vice-présidente : son combat pour le droit à l'avortement.

Derrière, il y a bien quelques « démocrates dans les starting-blocks qui ont fait le job », tempère Olivier Richomme. Il cite notamment « la gouverneure du Michigan, Gretchen Whitmer et celui de Pennsylvanie, Josh Shapiro, deux États clés qu'il faudra gagner ». Cependant, ils ne sont pas assez connus du grand public pour convaincre, selon Marie-Christine Bonzom, qui évoque plutôt le gouverneur de Californie, Gavin Newsom. Et c'est tout. « La relève n'est pas affûtée », estime la politologue, qui a couvert la politique américaine pendant trente ans.

La Nostalgie Obama

C'est d'ailleurs là, à travers « la nostalgie de la présidence Obama », que se niche la popularité de l'hypothèse Michelle. Pourtant, le parti démocrate paye encore les conséquences du mode de gouvernance de l'ancien sénateur de l'Illinois. « Tout s'est focalisé sur Barack, et à la fin il laisse un parti exsangue, une relève pas formée, un Congrès perdu », résume encore Marie-Christine Bonzom. En évoquant son nom, « les sondages ne rendent pas service au parti démocrate », souligne Olivier Richomme. « C'est la preuve d'une élection sinistrée, dans laquelle il n'y a aucun élan, que de l'angoisse », conclut Nicole Bacharan. Si Michelle Obama se présentait, sa cote de popularité chuterait immédiatement, avec la résurgence des attaques racistes de l'époque.

Les Théories Complotistes les Plus Loufoques : Quand Internet Dépasse la Fiction



Bienvenue dans le monde fascinant, et souvent hilarant, des théories du complot sur Internet ! Ces récits farfelus, qui défient la logique et la science, ont proliféré à une vitesse fulgurante grâce à l'essor des réseaux sociaux et des forums en ligne. Qu'il s'agisse de reptiliens déguisés en politiciens ou de la Lune étant une projection holographique, ces théories conspiratives rivalisent d'imagination pour expliquer des phénomènes inexpliqués (ou plutôt, inexplicables).

Aujourd'hui, nous allons plonger dans ces eaux troubles mais divertissantes, en dévoilant les hypothèses les plus absurdes, les plus créatives et les plus irrationnelles que la toile a à offrir. Préparez-vous pour un voyage au cœur de l'absurdité où réalité et fiction se mêlent de façon déconcertante, souvent hilarante et toujours fascinante.

Les Reptiliens Maîtres du Monde

Commençons notre exploration avec une des théories les plus populaires et les plus excentriques : celle des reptiliens. Selon cette hypothèse, une race de reptiliens humanoïdes contrôlent secrètement la Terre. Ces créatures auraient infiltré les gouvernements, les entreprises et même les familles royales pour manipuler l'humanité à leur guise. David Icke, un ancien présentateur de la BBC devenu gourou du complot, est le principal propagateur de cette théorie. Selon lui, des figures célèbres comme la Reine Elizabeth II et plusieurs présidents américains seraient en réalité des reptiliens déguisés. Alors, la prochaine fois que vous verrez un politicien faire un clignement d’œil étrange, vous saurez pourquoi !

D'autres théories suggèrent qu'elle pourrait être une base secrète pour des extraterrestres surveillant l'humanité

La Terre Plate : Retour aux Bases

Ensuite, nous avons la théorie de la Terre plate, qui semble sortir tout droit d'un manuel scolaire du Moyen Âge. Les adeptes de cette théorie, appelés "flat-earthers", croient fermement que la Terre est un disque plat entouré d'un mur de glace géant (oui, un peu comme dans "Game of Thrones"). Selon eux, la NASA et d'autres agences spatiales font partie d'un vaste complot pour masquer cette vérité "évidente". Ils organisent même des conférences et des croisières pour promouvoir leurs idées... sur une planète ronde. Ironie, quand tu nous tiens !

Les Chemtrails : Nuages de Conspiration

Parmi les théories complotistes qui volent haut, littéralement, il y a celle des chemtrails. Les chemtrails sont ces traînées blanches que laissent les avions dans le ciel. Pour certains, ce ne sont pas de simples traînées de condensation, mais des épandages chimiques délibérés visant à contrôler la population, influencer le climat ou répandre des maladies. Les gouvernements, selon ces théoriciens, seraient responsables de cette sinistre opération aérienne. La prochaine fois que vous regarderez le ciel bleu et paisible, gardez un œil sur ces mystérieuses lignes blanches.

La Lune : Hologramme ou Base Aliénigène ?

Et que dire des théories concernant notre cher satellite, la Lune ? Certaines personnes croient fermement que la Lune n'est pas une sphère rocheuse en orbite autour de la Terre, mais un hologramme sophistiqué projeté par des forces mystérieuses pour dissimuler... quelque chose. D'autres théories suggèrent qu'elle pourrait être une base secrète pour des extraterrestres surveillant l'humanité. Donc, si vous avez déjà pensé que la Lune vous regardait étrangement la nuit, vous n'êtes pas seul !

Les Conspirations Musicales : Beatles et Avril Lavigne

Même le monde de la musique n'échappe pas aux théories du complot. Une des plus célèbres concerne Paul McCartney, des Beatles, qui aurait été remplacé par un sosie après sa mort en 1966. Les fans pointent des indices dans les paroles des chansons et des couvertures d'albums pour soutenir cette thèse. De même, certains croient qu'Avril Lavigne a été remplacée par une double nommée Melissa après son décès supposé en 2003. Si vous trouvez que leur musique a changé de style, c'est peut-être parce que ce n'est plus eux !

Les théories complotistes peuvent souvent sembler ridicules, mais elles montrent aussi à quel point l'esprit humain est capable de créativité et d'imagination. Si elles prêtent à sourire, elles rappellent également l'importance de la pensée critique et de la vérification des faits dans notre monde de plus en plus connecté. Alors, la prochaine fois que vous tomberez sur une théorie du complot sur Internet, prenez un moment pour apprécier l'ingéniosité, puis retournez à la réalité avec un sourire en coin. Parce qu'après tout, la vérité est souvent plus étrange – et plus divertissante – que la fiction.

Kate Middleton : la nouvelle cible préférée des complotistes

Sainte Kate se trouve désormais en plein purgatoire médiatique. Quelle que soit son action, le doute persiste dans les esprits, en raison d'une communication catastrophique qui étonne venant de la famille Windsor : un message succinct sur une opération mystérieuse, l'isolement de la patiente, un époux qui évite le sujet, un retour prévu pour une parade en juin finalement annulé, et une photo censée rassurer le public anglais, mais qui, ayant été bricolée et retouchée maladroitement, n'a fait qu'alimenter les spéculations. Les grandes agences de presse considèrent maintenant le palais de Kensington comme une source peu fiable, une véritable gifle pour les Windsor. En matière de communication, cet exemple de fiasco sera certainement étudié en détail dans de nombreuses écoles de relations publiques.

Buckingham Face à la Tempête

Buckingham Palace a relevé les ponts-levis dans l'espoir que la tempête médiatique se dissipe rapidement. On évoque la publication prochaine d'une nouvelle photo, cette fois prise par un photographe officiel, avec l'idée que Kate devrait réapparaître après Pâques, promettant ainsi une fin heureuse en avril. Cependant, en attendant, les rumeurs les plus extravagantes prolifèrent sur les réseaux sociaux, regroupées sous le terme "Katespiracy", un mélange de "Kate" et "conspiracy" (conspiration). Devinettes, théories farfelues, montages humoristiques à partir de la fameuse photo retouchée, internautes et complotistes se délectent depuis des semaines.

Les Spéculations sur sa Santé

Ce sont bien sûr la maladie et cette opération abdominale qui suscitent le plus d'interrogations : hystérectomie, fausse couche, maladie rare, cancer – sur ce point, le palais a démenti –, toutes les hypothèses sont envisagées. Certains soupçonnent que tout ce mystère dissimule une opération esthétique majeure, comme un Brazilian butt lift, c'est-à-dire un lifting brésilien des fesses. D'autres avancent qu'il pourrait s'agir d'un traitement contre des troubles de l'alimentation, boulimie ou anorexie, en écho aux souffrances de la princesse Diana, ce qui expliquerait le silence et l'attitude très protectrice du prince William. Une autre hypothèse concerne la vie privée du couple de Galles, dont le mariage pourrait être en difficulté. Certains médias, comme Business Insider, ont ressorti l'ancienne affaire impliquant Rose Hanbury, la marquise de Cholmondeley, présentée il y a trois ans comme la supposée maîtresse du prince William. À l'époque, ce dernier avait déployé tous ses moyens pour étouffer les rumeurs, ses avocats forçant le Sun à abandonner l'histoire.

Certaines rumeurs vont jusqu'à prétendre que Kate Middleton serait décédée, illustrant le niveau de paranoïa qui entoure désormais la famille royale britannique. Une récente vidéo, plus ou moins approuvée, montrant William et Kate – souriante mais visiblement amaigrie – sortant d'un magasin près du château de Windsor, n'a pas réussi à dissiper tous les doutes : certains pensent même qu'il ne s'agissait pas de la princesse de Galles mais d'une doublure ! Nous sommes désormais en plein délire conspirationniste.

Comment expliquer une telle frénésie médiatique ? La réponse réside en partie dans une communication désastreusement gérée de bout en bout, qui va probablement mener à une révision complète des équipes de communication. Il faut également reconnaître que Kate est un sujet de prédilection pour les médias. Ses tenues, sa vie personnelle, et ses enfants sont constamment scrutés à la loupe, faisant d'elle une figure extrêmement populaire. Cet incident ne pouvait que déclencher une réaction mondiale.

Si Buckingham peut contrôler, ou du moins collaborer étroitement avec la presse britannique, ce n'est pas le cas avec les médias américains, encore plus intrusifs et irrévérencieux. Tout ce tapage médiatique ne s'apaisera qu'avec une seule solution : une apparition publique de Kate, reposée et rayonnante, lors d'une prochaine cérémonie officielle. Une telle présence, glamour et majestueuse, mettrait fin aux rumeurs et rétablirait la tranquillité autour de la famille royale.

L’affaire du faux selfie de Thomas Pesquet

Les théories du complot concernant la conquête spatiale ne datent pas d'hier. Elles ont émergé dès les années 1960, lorsque les puissances engagées dans cette aventure, à savoir l'URSS et les États-Unis, ont lancé une guerre d'images marquée par une intense propagande. Depuis lors, les complotistes ont cultivé une culture du doute, remettant en question des faits bien établis : la Terre ne serait pas ronde (théorie de la Terre plate), l'homme n'aurait jamais posé le pied sur la Lune et la Station spatiale internationale ne serait qu'une fiction !

La Création Hyperréaliste de Robert Jahns

L'Allemand Robert Jahns, artiste spécialisé dans la manipulation numérique de photographies et créateur d'œuvres hyperréalistes, a publié une image sous le titre "Happy Earth Day" pour la première fois en 2015 sur son compte Instagram, parmi d'autres créations. Cette image montre un(e) astronaute lors d'une sortie extravéhiculaire à l'extérieur de la Station spatiale internationale (ISS), avec en arrière-plan la Terre, plus précisément une portion de l'Europe (France et Espagne) éclairée.

Ce montage, extrêmement réaliste, a circulé sur les réseaux sociaux en 2015 et a même été repris par certains médias d'information, crédité à l'Agence spatiale européenne (ESA) et légendé comme représentant Samantha Cristoforetti, une astronaute italienne ayant séjourné dans l'ISS de novembre 2014 à juin 2015. Cependant, ni Samantha Cristoforetti ni l'ESA n'ont jamais publié cette photo ! En réalité, Robert Jahns a créé ce photomontage à partir d'une photographie de l'astronaute japonais Aki Hoshide, publiée sur Wikipédia en 2012.

Dans le cadre d'une opération de maintenance, Thomas Pesquet a effectué sa première sortie extravéhiculaire pendant six heures, accompagné de l'astronaute américain Shane Kimbrough. Il a publié un selfie où la Terre se reflète dans la visière de son casque (sans la Terre en arrière-plan).

Thomas Pesquet, très actif sur son compte Twitter, a publié une photo : un selfie authentique pris lors de sa sortie spatiale, avec la Terre en arrière-plan, pour prouver sa présence dans l'espace. Il a ajouté un commentaire humoristique en réponse à ceux qui mettent en doute l'existence de la Station spatiale et affirment que les astronautes n'ont jamais quitté la Terre.

Cependant, cette publication n'a pas suffi à mettre fin à la diffusion de fausses informations sur le sujet. Dès les heures qui ont suivi, d'autres commentaires et photomontages grossiers ont continué de remettre en question les faits. Le tweet de Thomas Pesquet était "un petit clin d'œil à cette culture du doute", a déclaré Jules Grandsire (responsable de la communication des astronautes européens à l'ESA), mais le cliché lui-même, malgré son authenticité, ne pourra jamais stopper l'imagination débordante, le scepticisme ou la mauvaise foi des complotistes.

Le Selfie Authentique de Thomas Pesquet

Dans ce cliché authentique, on peut voir le visage de Thomas Pesquet en transparence à travers la visière de son casque. En arrière-plan, la Terre est bien plus proche, rendant l'image plus crédible compte tenu de la distance entre l'ISS et notre planète. La lumière est insuffisante et le cadrage est imparfait : on aperçoit une partie de la station à gauche et la courbure de la Terre est partiellement visible à travers le casque.

Le Faux Selfie de Robert Jahns

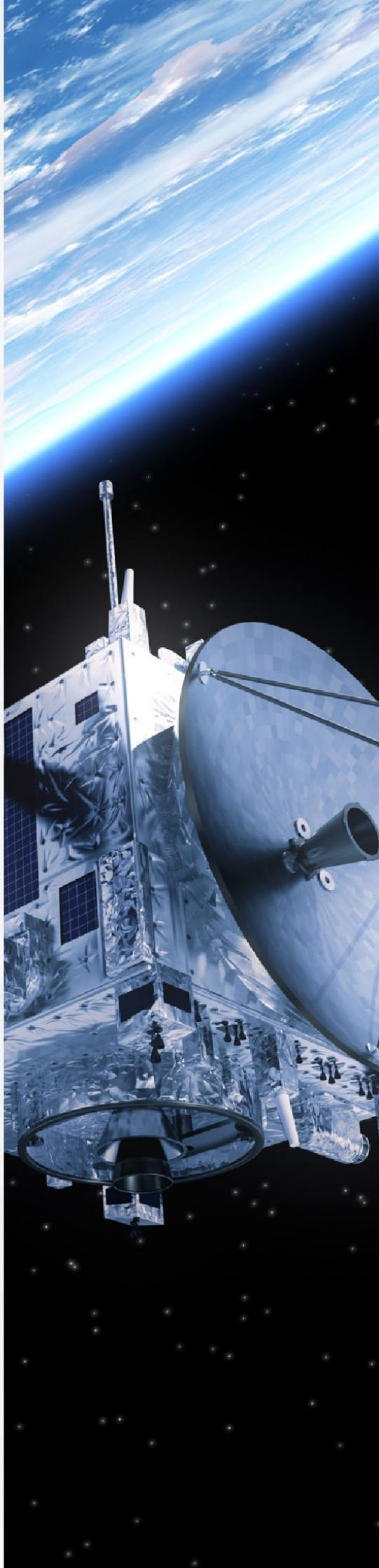
Le reflet sur le casque du faux selfie de Robert Jahns suggère l'utilisation d'un flash comme seule source de lumière, ce qui est irréaliste dans l'espace. Un éclairage plus puissant, comme les quatre sources de lumière intégrées au casque de Thomas Pesquet, serait plus crédible. La lumière intense et le contraste exceptionnel rendent le montage peu probable. En arrière-plan, la Terre est plus éloignée, et la vue "idéale" sur la France, sans nuage et parfaitement cadrée, est peu vraisemblable lors d'une sortie extravéhiculaire, qui est une opération logistique hautement technique, peu compatible avec des prises de vue aussi esthétiques et ciblées.

Le documentaire "Espace : les fake news contre-attaquent", réalisé par Elsa Guiol et Pierre Zéau et diffusé le dimanche 16 juin à 21h05 sur France 5, offre une vue d'ensemble des fausses croyances entourant la conquête spatiale. Ce film examine ces convictions transformées en certitudes, qui rejettent des siècles de connaissances scientifiques et alimentent certaines idéologies politiques. La méfiance envers les recherches spatiales a débuté en 1969 avec la remise en question de l'événement le plus emblématique : les premiers pas de l'homme sur la Lune. Réalisée par les Américains en pleine Guerre froide, cette prouesse a rapidement été contestée. Certains affirment que ces images ont été tournées en studio, niant ainsi la réalité de ce moment historique. Dans les années suivant l'alunissage de Neil Armstrong, cette suspicion a été exacerbée par une érosion de la confiance envers les déclarations officielles, notamment après le scandale du Watergate en 1972. Cinquante-cinq ans plus tard, cette négation est même alimentée par des figures politiques comme le président russe Vladimir Poutine.

Aujourd'hui, des faits scientifiques tels que la forme ronde de la Terre, l'existence de l'espace, et les expériences du spationaute français Thomas Pesquet dans la Station spatiale internationale sont remis en question sur les réseaux sociaux et les blogs. Bien que cela puisse sembler anecdotique, ces croyances révèlent un phénomène plus profond, selon les auteurs du documentaire. Importée des États-Unis, cette tendance touche également la France, où, selon un sondage Ipsos de 2023, un Français sur dix croit aux extraterrestres. "L'idée qu'une vie extraterrestre nous serait cachée par les gouvernants est délirante à bien des égards", explique Nicolas Martin, journaliste scientifique, dans le documentaire. Néanmoins, une communauté de chercheurs travaille sérieusement sur ces sujets. En France, le Groupe d'études et d'informations sur les phénomènes aérospatiaux non identifiés (Geipan) reçoit environ 700 signalements par an de phénomènes spatiaux mystérieux. "Une partie importante de la mission du Geipan est d'informer le public et les témoins", précise Vincent Costes, directeur de l'institution jusqu'en janvier 2024. "Nous fournissons les explications disponibles... La croyance existe et elle se respecte profondément." Vincent Costes ajoute : "Il n'y a pas de matériel extraterrestre caché au Geipan."

Malgré ces études et analyses approfondies, les croyances les plus extravagantes persistent. Parmi elles, la conviction que certains dirigeants mondiaux sont des "reptiliens", une théorie popularisée par le complotiste britannique David Icke dans les années 1990. Selon cette théorie, des figures politiques comme Emmanuel Macron, Barack Obama, Joe Biden, ou encore Mark Zuckerberg seraient en réalité des reptiles humanoïdes infiltrant les sphères politiques et médiatiques pour contrôler les masses et assurer leur survie.

Tristan Mendès-France, spécialiste des cultures numériques, explique : "Cette théorie repose sur l'idée d'un complot mondial où les élites de la planète seraient des extraterrestres ayant un plan pour soumettre l'humanité."



6 ÉTÉ EN FORME

Buvez beaucoup d'eau. Le corps humain est composé de 50 à 65 % d'eau et vous devez maintenir ce niveau. Le corps transpire beaucoup d'eau donc il faut le réapprovisionner.

Respectez votre programme. Vous pouvez y arriver. Vous êtes le seul à contrôler vos actions et avoir une forte volonté peut vous rendre heureux !

Respectez votre programme chaque jour ou un jour sur deux. Si vous avez des habitudes journalières, c'est beaucoup plus facile de les respecter plutôt que de penser que vous irez faire du sport ou que vous mangerez un repas équilibré.

Ne laissez pas les autres vous démoraliser. Si, à la salle de gym, vous utilisez des poids légers, ne laissez pas la personne à côté de vous qui soulève des poids énormes vous intimider. Vous travaillez à votre rythme et c'est ce qui convient le mieux pour vous. Si vous continuez de cette façon, vous atteindrez le but que vous vous êtes fixé.

Voyez si d'autres personnes veulent vous accompagner. Cela peut bien vous aider d'avoir quelqu'un qui s'entraine avec vous et mange équilibré. Il vous motivera et ce sera un bon moyen de vous lier avec lui. Le mieux est de demander à sa famille, ses collègues, ses copains de classe, ses voisins (si vous les connaissez déjà bien) ou ses amis.

BANKSI N’A QU’À BIEN SE TENIR

Elles manient le pinceau comme personne !

AVA'S
ASS

RUN

ÉTÉ EN FORME

7

Offrez-vous des récompenses.
Fixez-vous des buts et quand vous les atteignez, offrez-vous une récompense. Par exemple : si vous avez suivi vos habitudes journalières en terme d'activités physiques et mangé des repas équilibrés, mais avez couru pendant 30 minutes au lieu de 20 alors vendredi soir, mangez quelque chose qui vous fera plaisir en petite quantité.

Croyez en vous-même : ne faites pas attention à ce que disent les autres. Si vous êtes déterminé et que vous croyez que vous pouvez atteindre votre but et rester en forme, c'est que vous le pouvez ! Essayez d'atteindre ce but tous les jours en vous sentant bien.

Motivez-vous en voulant continuer sur cette voie d'être en forme et en bonne santé. Vous voulez vous sentir bien dans votre tête et dans votre corps, vous voulez être en bonne santé... et vous le pouvez sans hésitation !

Autres astuces sportives : Faites des flexions des avant-bras. En position debout, tenez un haltère dans une main, la paume tournée vers le haut et le bras plié au niveau du coude. Soulevez l'haltère jusqu'à votre épaule puis abaissez lentement le bras pour reprendre votre position initiale. Faites 6 à 8 répétitions avant de faire une pause et recommencez avec l'autre bras.
Faites des extensions du genou. Asseyez-vous sur un banc ou une table où vos pieds ne touchent pas le sol. Lestez votre cheville et soulevez votre genou jusqu'à ce qu'il soit complètement tendu puis ramenez-le à sa position initiale.

Ces pays qui revisitent leur passé colonialiste !

PAR LÉA POLVERINI

La question de la mémoire coloniale est devenue un sujet brûlant dans de nombreux pays européens. Longtemps ignorée ou minimisée, l'histoire de la colonisation est désormais scrutée avec un regard critique, poussée par des mouvements sociaux et des revendications des descendants de colonisés.

Les musées sont réaménagés pour offrir des narratifs plus inclusifs, les gouvernements présentent des excuses officielles et des œuvres d'art pillées sont restituées à leurs pays d'origine. Ces actions, bien qu'elles soient souvent critiquées comme étant insuffisantes ou tardives, marquent un tournant significatif dans la manière dont les pays colonisateurs confrontent leur héritage.

La Belgique, par exemple, a transformé son Musée royal de l'Afrique centrale pour inclure des perspectives critiques sur la colonisation du Congo. De son côté, la France s'engage dans un processus de réconciliation mémorielle avec son passé en Algérie, tandis que le Royaume-Uni présente des excuses et offre des compensations pour les atrocités commises durant la révolte des Mau Mau au Kenya.

L'Allemagne reconnaît officiellement le génocide des Hereros historique. Ces efforts de reconnaissance et de réconciliation ne sont pas seulement des gestes symboliques ; ils sont essentiels pour comprendre les dynamiques actuelles de ces sociétés et leurs relations avec les anciennes colonies. Ils permettent également de remettre en question les narratifs historiques dominants et d'ouvrir un dialogue nécessaire sur les impacts durables de la colonisation. Toutefois, ces initiatives suscitent aussi des débats intenses. Les critiques pointent souvent le retard de ces actions et leur portée limitée face aux injustices historiques massives. De nombreux descendants des populations colonisées appellent à des réparations plus substantielles et à des changements politiques et économiques profonds pour rectifier les torts du passé. En dépit de ces critiques, les démarches entreprises représentent une reconnaissance cruciale des souffrances infligées et une étape vers une mémoire partagée plus équilibrée et honnête. Voici le cas de la Nouvelle-Zélande et de la Belgique.

Le « tribunal » qui a revisité l'histoire coloniale de la Nouvelle-Zélande et unifié le pays

Il y a cent cinquante ans, il était strictement interdit d'enseigner la langue maorie dans les écoles néo-zélandaises ; aujourd'hui, le reo maori est la deuxième langue officielle du pays, affichée fièrement aux frontons des administrations et devenue un symbole de fierté nationale.

En Nouvelle-Zélande, la culture maorie revient de loin ; étouffée par plus d'un siècle d'hégémonie britannique, établie par le traité de Waitangi de 1840, ce n'est qu'à la fin du XXe siècle qu'elle a pu reprendre sa place sans violence ni combat. Cette renaissance est en grande partie due au tribunal de Waitangi, une commission d'enquête permanente créée en 1975.

Grâce à cette revisite du récit national, la Nouvelle-Zélande s'est affirmée comme une nation biculturelle. Alors que le passé colonial ou esclavagiste continue de poser des questions difficiles et de provoquer des remous dans de nombreux pays occidentaux, le processus néo-zélandais, en cours depuis quarante-cinq ans, offre un exemple de réconciliation réussie avec un passé trouble. Tout a commencé en 1840, lorsque des colons britanniques, envoyés par Londres, signèrent avec cinq cents chefs maoris le traité de Waitangi.

Bien que son interprétation fasse l'objet de vives controverses, l'accord établissait, en gros, une autorité britannique qui devait protéger les pouvoirs et traditions autochtones. Ce texte symbolique permit aux Maoris d'éviter le quasi-génocide subi par d'autres peuples autochtones, comme les Aborigènes d'Australie, sans toutefois les protéger de la domination coloniale. À partir des années 1960, après avoir participé à deux guerres mondiales, les Maoris ont commencé à revendiquer leur culture, leur langue et leurs terres. Ce mouvement a pris de l'ampleur dans un contexte mondial de réveil des identités autochtones.

RÉCONCILIATION

obligatoire pour des peuples

HEUREUX ET DONT LA VOLONTÉ EST LA VIE EN COMMUN !

Comme le raconte Francine Tolron, professeure émérite et l'une des rares spécialistes françaises de la Nouvelle-Zélande, ces revendications, appuyées par une marche historique vers la capitale Wellington, ont conduit le gouvernement travailliste à créer le tribunal de Waitangi.

Sa mission : examiner les manquements de l'État aux promesses du traité de Waitangi depuis sa signature en 1840, instituant une forme d'imprescriptibilité des faits, à l'instar des crimes contre l'humanité dans le droit français.

Cette introduction met en lumière comment la Nouvelle-Zélande a abordé son passé colonialiste et le processus en cours qui a permis de transformer un héritage douloureux en un atout pour l'unité nationale.

En revisitant leur histoire, les Néo-Zélandais offrent un modèle inspirant de réconciliation et de reconnaissance des droits autochtones, montrant que même les chapitres les plus sombres de l'histoire peuvent être revisités pour construire un avenir plus inclusif et équitable. Il y a cent cinquante ans, l'enseignement de la langue maorie était strictement interdit dans les écoles néo- zélandaises. Aujourd'hui, le reo maori est la deuxième langue officielle du pays, affichée fièrement sur les bâtiments publics et devenue un symbole de fierté nationale.

En Nouvelle-Zélande, la culture maorie a parcouru un long chemin ; marginalisée par plus d'un siècle d'hégémonie britannique instaurée par le traité de Waitangi de 1840, elle a seulement pu retrouver sa place à la fin du XXe siècle, sans recours à la violence. Cette transformation majeure découle principalement du tribunal de Waitangi, une commission d'enquête permanente créée en 1975.

En revisitant le récit national, la Nouvelle-Zélande s'est affirmée comme une nation véritablement biculturelle. Alors que de nombreux pays occidentaux sont confrontés à leur passé colonial ou esclavagiste, le processus néo-zélandais, en cours depuis quarante-cinq ans, montre une voie de réconciliation réussie. Le début de cette histoire remonte à 1840, lorsque des colons britanniques, envoyés par Londres, signèrent avec cinq cents chefs maoris le traité de Waitangi. Malgré des interprétations controversées, l'accord établissait en gros une autorité britannique censée protéger les pouvoirs et traditions autochtones. Ce texte symbolique permit aux Maoris d'éviter le sort tragique de nombreux autres peuples autochtones, mais n'empêcha pas la domination coloniale.

DROITS DES *maoris : une priorité*

POUR LA NOUVELLE-ZÉLANDE ?

À partir des années 1960, après avoir participé à deux guerres mondiales, les Maoris ont commencé à revendiquer leur culture, leur langue et leurs terres. Ce mouvement, dans un contexte mondial de réveil des identités autochtones, a pris de l'ampleur. Comme le raconte Francine Tolron, professeure émérite et spécialiste de la Nouvelle-Zélande, ces revendications, soutenues par une marche historique vers la capitale Wellington, ont conduit le gouvernement travailliste à créer le tribunal de Waitangi. Sa mission : examiner les manquements de l'État aux promesses du traité de Waitangi depuis sa signature en 1840, instituant une forme d'imprescriptibilité des faits, à l'instar des crimes contre l'humanité dans le droit français. Ce long processus a impliqué le dépôt de plaintes par des Maoris, des enquêtes historiques détaillées et, après des années, des recommandations pour des actions concrètes à mener par le gouvernement.

Celui-ci a alors négocié avec les tribus pour restituer des terres, accorder des compensations et mettre en œuvre des changements législatifs. « Le système politique néo-zélandais a très largement soutenu ce changement, conservateurs comme travaillistes », observe Michael Belgrave, historien à l'université Massey et ancien expert pour le tribunal. Ce travail de mémoire collective n'a pas été facile. « Les Néo-Zélandais ont fait leur mea culpa », se souvient Francine Tolron. « Dans les années 1990, il y avait une culpabilité générale parmi les Pakeha (les non-Maoris), qui prenaient conscience, grâce à de nombreux historiens, des horreurs commises pendant la colonisation ».

Aujourd'hui, « pour la plupart des Néo-Zélandais, [cette histoire] fait partie du quotidien », note Michael Belgrave. Le tribunal a été le moteur de la renaissance de la culture maorie, désormais omniprésente dans le pays. Toutefois, ce modèle de réconciliation reste peu connu à l'extérieur des frontières néo-zélandaises, ce que regrette Francine Tolron : « Les Néo-Zélandais sont très insulaires. Ce pays est un pionnier sur ces questions, mais ils ne font pas connaître leurs actions, c'est dommage. » D'autres colonies britanniques ont entrepris des démarches similaires.

LA BELGIQUE

a décolonisé à tout

PETITS PAS SON GRAND MUSÉE DE L'AFRIQUE...

On le surnommait le dernier grand musée colonial au monde. Le Musée royal de l'Afrique centrale (Mrac) était qualifié de « dinosaure congelé » par l'un de ses experts, véhiculant un message désastreux d'éloge à la colonisation et de nostalgie de l'empire belge au Congo, au Burundi et au Rwanda.

Après cinq années de fermeture, le Mrac, rebaptisé Africamuseum, a rouvert ses portes dans l'ancien domaine royal de Tervuren, près de Bruxelles. À la fois musée d'art, d'anthropologie et de sciences naturelles, il possède l'une des plus importantes collections au monde.

Entièrement repensé après quinze ans de débats et ce que son directeur Guido Gryseels qualifie de « révolution culturelle », le Mrac aspire désormais à être un musée moderne, contemporain, ouvert aux Africains et à la diversité de leurs voix et de leurs arts. En un mot, décolonisé.

L'entreprise pouvait sembler évidente mais elle s'est avérée être un processus long et complexe, douloureux et conflictuel, suscitant de vives critiques, notamment de la part d'experts et de représentants des diasporas africaines. Certains y voient un simple dépoussiérage de la vision coloniale ; d'autres considèrent que c'est une étape, bien que modeste, reconnaissant l'effort du directeur pour initier ce changement.

Ce nouveau Mrac rappelle à sa manière combien le passé colonial belge demeure au mieux ignoré, au pire un tabou. Cela est illustré par le fait que l'exposition permanente du musée, en 2013, à la veille de sa fermeture pour rénovation, n'avait pas été modifiée depuis les années 1950 !

Il est également révélateur qu'une association d'anciens colons belges au Congo disposait d'une salle où ses membres se réunissaient tous les mois et qu'ils forment encore aujourd'hui un puissant groupe de pression pour défendre « leur » musée. Enfin, le fait que le roi Philippe a refusé d'assister à l'inauguration officielle le 8 décembre est éloquent. La raison invoquée : trop politique. « Il y a trop d'incertitudes à ce stade sur ce que sera cette inauguration, qui prendra la parole », avait précisé le palais royal. Ces tensions témoignent des controverses suscitées par cette rénovation. Si la réhabilitation et la réorganisation des bâtiments font consensus, la nouvelle approche muséale suscite des polémiques. La situation peut se résumer dans le tableau ci-dessous, œuvre de l'artiste congolais Chéri Samba, commandée dès 2002 par la direction du musée et heureusement présentée au début de l'espace d'exposition. Intitulé « Réorganisation », le tableau représente deux groupes engagés dans un tir à la corde. Les Congolais tentent de retirer du musée la sculpture de l'homme- léopard, un stéréotype de l'Africain sauvage, tandis que l'équipe du musée souhaite la conserver. « Nous ne pouvons pas permettre que cette œuvre disparaisse, elle a façonné notre identité », argumente l'équipe. « C'est triste, mais le musée doit être restructuré », réplique le directeur, identifiable comme Guido Gryseels, nommé à la tête du Mrac en 2001.

UNE HISTOIRE *complexe qui mérite d'être*

EXPLIQUÉE PLUS SÉRIEUSEMENT ET MISE EN CONTEXTE

Intitulé « Réorganisation », le tableau illustre deux groupes engagés dans un tir à la corde. Les Congolais cherchent à retirer du musée la sculpture de l'homme-léopard, symbole du stéréotype de l'Africain sauvage, tandis que le personnel du musée désire la conserver. « Nous ne pouvons accepter que cette œuvre disparaisse, elle a contribué à notre identité », argumente l'équipe.

« C'est certes regrettable, mais le musée doit être réorganisé », déclare le directeur, reconnaissable comme Guido Gryseels, en poste depuis 2001. Dès 2002, Chéri Samba avait parfaitement compris les enjeux du débat et les rapports de force au sein même du musée et de son équipe scientifique. La suite de ce tableau et de la « réorganisation » se traduit par un compromis étrange. L'homme-léopard n'a pas été retiré du musée, mais il est relégué dans une pièce où s'entassent les statues véhiculant les pires clichés colonialistes, une sorte de chambre des horreurs intitulée « Hors jeu » et ainsi présentée : « Les statues exposées ici faisaient autrefois partie de l'exposition permanente mais n'y ont plus leur place aujourd'hui. »

Cette salle illustre la puissance du musée en tant qu'outil de propagande au service de la colonisation. Créé par le roi Léopold II en 1898 sous le nom de musée du Congo, il avait pour but de glorifier l'entreprise royale en Afrique.

En effet, le Congo était la propriété personnelle du roi des Belges de 1885 à 1908. Léopold II y a mené une exploitation systématique du pays et une répression féroce (massacres et déportations de populations, travail forcé, prises d'otages et sévices généralisés). La brutalité de Léopold II, soutenue par de grandes entreprises belges et des congrégations catholiques, provoqua un scandale international au début des années 1900.

En 1908, Léopold II perd le Congo, qui est annexé par l'État belge. L'entreprise coloniale se rationalise alors, avec un renforcement de la présence des grands groupes belges et de l'Église, et la poursuite de la ségrégation raciale et du travail forcé, notamment dans les régions minières. Comment qualifier le colonialisme ? Alors que la notion de « système criminel » fait aujourd'hui l'unanimité, y compris dans les résolutions des Nations unies, le nouveau musée royal n'a pas encore adopté cette terminologie. « Ce mode de gouvernance est immoral, affirme son directeur Guido Gryseels. C'est un système non éthique qui s'accompagnait d'une idéologie raciste, et nous devons nous en distancer complètement. » Pourquoi ne pas être plus explicite et reconnaître véritablement ces actes, les qualifier de crimes contre l'humanité ? « Parce que la Belgique ne le souhaite pas, parce que le roi ne le veut pas, et parce qu'une partie de l'équipe scientifique de ce musée croit encore aux bienfaits de la colonisation », explique Anne Wetsi Mpoma, experte d'origine congolaise consultée par le musée.

« Ce musée était infréquentable, mais au moins, la direction a accepté de nous inclure »

Pour éviter les critiques, la direction du musée souligne qu'un dialogue a été instauré avec les associations des diasporas africaines et des afro-descendants. Un Comraf (comité de concertation Mrac-associations africaines) a été créé dès 2004. Dix ans plus tard, ce Comraf mandate six spécialistes, un groupe nommé G6, pour se pencher sur les détails de la réorganisation muséale. Des deux côtés, le bilan de ces longues années de discussions reste mitigé. « Malgré nos bonnes intentions, la coopération n'a pas toujours été facile », admet prudemment Guido Gryseels.

Membre du G6 et président du Comraf, Billi Kalenji souhaite « rester positif ». Formé dans les luttes militantes contre l'extrême droite du Vlaams Blok à Anvers dans les années 1990, il déclare :

« Ce musée était infréquentable, mais la direction a au moins accepté de nous intégrer. Il y a eu beaucoup de résistances, mais nous avons obtenu des avancées. Dans chaque section de l'exposition permanente, nous avons pu apporter des voix et des expertises africaines, nous avons en partie déconstruit le récit sur la colonisation, et nous avons obtenu un espace dédié aux diasporas. Mais il est vrai qu'une grande partie de nos propositions a été rejetée. »

Comment renouveler radicalement un discours sur l'Afrique à partir d'une vaste collection constituée principalement durant la colonisation et sous le règne sanglant de Léopold II ? Avec l'accord de la direction, les diasporas ont réussi à « injecter » de l'Afrique contemporaine dans chaque salle : cela se fait sous forme de multimédias qui, à chaque étape, donnent la parole aux voix africaines.

Comment créer un musée décolonisé dans un palais royal conçu comme un éloge de la colonisation ? Où le double L, emblème de Léopold II, est gravé 45 fois dans la pierre ? Où un mur entier commémore les noms des 1 508 Belges morts au Congo entre 1876 et 1908, sans mention des centaines de milliers, voire millions de victimes congolaises ? Où la statuaire de la rotonde centrale est immuable ? Cette rotonde présente deux sculptures : représentant Léopold II, « La Belgique apporte la civilisation au Congo » ; et à ses côtés, « La Belgique apporte le bien-être au Congo »...

Comment encore décoloniser ce musée de Tervuren quand à quelques kilomètres de là, près de l'église de Tervuren, reposent les dépouilles de sept Congolais morts dans les zoos humains organisés dans le domaine royal lors de l'exposition universelle de 1897 ? Une sépulture individuelle ne leur fut accordée qu'en 1952...

« Il n'est évidemment pas simple de transmettre ce nouveau discours dans un bâtiment classé, si imprégné d'histoire coloniale », reconnaît le directeur Guido Gryseels. Des solutions ingénieuses ont été trouvées. Dans la rotonde centrale, une œuvre de l'artiste congolais Aimé Mpane place l'homme africain au centre, face à la statuaire coloniale. Sur le mur mémorial, par un jeu d'ombres conçu par l'artiste Freddy Tsimba, apparaissent désormais les noms de Congolais morts en Belgique à la fin du XIXe siècle. Mais ces ajustements nécessaires n'atténuent pas le poids écrasant d'un palais entièrement dédié à la gloire du roi et de son entreprise, créant tout au long de l'exposition des tensions et des confusions.
C'était d'ailleurs l'un des premiers débats entre les experts du G6. Certains ont proposé de quitter les lieux et de construire un autre musée véritablement dédié à l'Afrique. Anne Wetsi Mpoma, avec d'autres, estime qu'il « fallait en faire un musée de la colonisation et rien d'autre », pour enfin mettre au grand jour une question longtemps ignorée. « Nous avons dû nous battre des années pour que le nom de Patrice Lumumba soit donné à une place à Bruxelles », rappelle-t-elle. Et il est vrai que le rapport parlementaire de 2001 concluant à « la responsabilité de l'État belge » dans l'assassinat de Lumumba reste un document controversé.

D'autres experts, dont Billy Kalenji, ont accepté cette contrainte. « Rester dans ce palais est un mal nécessaire, dit-il. Changer de lieu aurait été une remise en question trop grande... » Une autre experte du groupe G6, Ayoko Mensah, franco-togolaise, veut se concentrer sur les aspects positifs. « Qu'un grand musée engage un dialogue avec les diasporas, c'est formidable, dit-elle. C'est une chose inimaginable en France, où nous nous sommes heurtés au profond dédain du Quai Branly. Quand nous avons commencé en 2014, le projet était déjà bien avancé, le budget également. Nous avons pu faire évoluer les choses, déconstruire certains discours, et enfin installer la présence des Africains. »

Gratia Pungu, également membre du G6, cite à juste titre le philosophe et historien Achille Mbembe : « La colonisation fut en grande partie une coproduction des colons et des colonisés. Ensemble, bien que dans des positions différentes, ils ont forgé un passé. Mais avoir un passé commun ne signifie pas nécessairement le partager », écrit-il dans Sortir de la grande nuit. Cette crainte d'instrumentalisation demeure parmi les membres du G6. Et aucun d'eux ne prétend aujourd'hui partager pleinement la nouvelle exposition permanente. Le directeur Guido Gryseels préfère adopter une perspective à long terme pour répondre à ses critiques. En effet, explique-t-il, concernant la colonisation, le musée ne prend pas de positions fermes et détaillées. « Dans la salle dédiée à la question coloniale, nous n'avons pas un discours finalisé, nous laissons à chacun la possibilité de se forger une opinion personnelle. Une discussion sur ce passé peut ainsi émerger », dit-il. Le directeur préfère parler de processus, d'une étape sur un long chemin qui devra voir le musée intégrer davantage la diversité (l'écrasante majorité des cadres et chercheurs sont actuellement des hommes blancs) et approfondir les partenariats déjà existants avec le Congo ou le Rwanda. « Je ne dis pas que le processus de décolonisation est achevé, ajoute-t-il. Il ne fait que commencer et c'est un enjeu pour les futures directions. » « Tout cela vient trop tard et trop lentement, répond Anne Wetsi Mpoma. Le directeur est sous forte pression, coincé, et rien ne se passe, les vraies questions ne peuvent être abordées. »

Contactée pour intégrer le G6, Mireille-Tsheusi Robert, présidente de Bamko, une grande association de lutte contre le racisme, a préféré refuser. Parce qu'elle n'est pas scientifique, dit-elle, mais surtout parce que « la relation entre les diasporas et la direction du musée n'était pas très égalitaire ». Trois facteurs, selon elle, empêchent une véritable décolonisation. D'abord, le retard pris par la Belgique sur cette question. Ensuite, « une culture très politique du compromis qui interdit des choix clairs et d'aborder les questions délicates ». Enfin, « le poids du roi ; parler de la colonisation, c'est remettre en cause la royauté donc la Belgique ». D'où le caractère hybride de ce nouveau musée royal. « Ce n'est pas un musée sur l'Afrique, ce n'est pas l'Africa Museum comme il est affirmé, estime l'experte du G6 Ayoko Mensah, cela reste un musée belge sur l'Afrique avec toutes ses ambiguïtés. » Cette lente transition s'explique également par l'émergence d'un autre débat, potentiellement explosif : celui de la restitution des objets et œuvres d'art aux pays spoliés.

Conservateur responsable des collections ethnographiques du musée, Julien Volper a brusquement mis fin à toute discussion en multipliant les tribunes et les interviews. Critiquant une « pensée biaisée tirant
sa force de la culpabilité que tout Européen doit ressentir vis-à-vis de son histoire sous peine d'être accusé de racisme ou de réactionnaire », il dénonce « les arguments fallacieux [...] de ces nouveaux justiciers », et souhaite « défendre » les musées européens.

En plus d'une argumentation juridique détaillée mais indifférente aux évidences (plus de 90 % des œuvres d'art et objets africains se trouvent dans des musées européens), Julien Volper et tous ceux qui s'opposent à toute restitution soulignent l'absence ou le mauvais état des musées en Afrique. Leur argument ? Le transfert, dans les années 1980, à la demande de Mobutu, alors président du Congo-Zaïre, de 114 œuvres d'art : vingt ans après, la plupart avaient été volées et se retrouvaient sur le marché de l'art... Les choses ont bien changé depuis. Un grand musée des civilisations noires a ouvert le 6 décembre à Dakar. Le Rwanda, ancienne colonie belge, a massivement investi dans de nouvelles institutions muséales. Et un nouveau musée doit également être inauguré début 2019 à Kinshasa, capitale de la RDC. « Le dialogue sur les trésors coloniaux doit prévaloir sur le paternalisme », notent de nombreux universitaires et professionnels des musées et du patrimoine dans un appel publié par le quotidien belge Le Soir.

« Oui, nous demandons un processus de restitution », explique Mireille-Tsheusi Robert de l'association Bamko. « Cela ne signifie pas un transfert de ces pièces, mais la reconnaissance par des actes de propriété que ces œuvres appartiennent aux pays africains et non à la Belgique coloniale. » Là encore adepte du compromis, Guido Gryseels se dit « ouvert au débat ». Citant la numérisation des archives relatives au Rwanda et leur mise à disposition pour les musées de ce pays, évoquant des expositions itinérantes et le prêt d'œuvres, il assure « être entré en discussion avec nos collègues du Rwanda et du Congo ». « C'est leur identité, leur histoire, nous devons dialoguer », promet-il. Mais le chemin à parcourir reste immense. Car d'autres affaires douloureuses demeurent enfouies dans les placards. Par exemple, celle des « restes humains » encore détenus en Belgique (une « collection d'anthropologie anatomique » composée de 289 crânes, 12 fœtus, 8 squelettes et d'autres ossements), à l'Institut royal des sciences naturelles de Belgique. Celle de Lusinga Iwa Ng'ombe, un grand chef tribal, tué en 1884 par le général Émile Storms, auteur de massacres dans la région du lac Tanganyika : décapité, sa tête fut rapportée en Belgique et y est toujours conservée. C'est cette sombre histoire coloniale que la rénovation du musée royal de l'Afrique centrale fait remonter à la surface. Au moins le débat est-il relancé et approfondi. C'est déjà un premier succès pour un musée qu'il faut visiter, témoignage renouvelé d'une Belgique qui, comme tant d'autres anciennes puissances coloniales, a le plus grand mal à se confronter à ce passé.

Canada : «La réconciliation avec les peuples autochtones passera par le changement profond de la société canadienne»

Assurer un « avenir meilleur et plus équitable pour le Canada et les peuples autochtones ». C'est l'objectif affirmé par le gouvernement canadien dans ses relations avec les Inuits, les Métis et les Premières Nations, les trois groupes autochtones reconnus par la Constitution du pays, qui ont souffert de mesures inégalitaires et discriminatoires pendant des siècles. Le 21 juin, le gouvernement canadien a dévoilé un Plan d'action pour la mise en œuvre de la Déclaration des Nations unies sur les droits des peuples autochtones, adoptée par l'ONU en 2007.

Une Avancée Majeure pour la Réconciliation
Spécialiste des études autochtones, Simon Dabin souligne cette avancée majeure pour la réconciliation à l'occasion de la Journée internationale des Peuples autochtones. Professeur de sciences politiques à l'Université du Québec à Montréal, il considère ce moment comme crucial pour la société canadienne et le mandat de Justin Trudeau. Selon lui, la reconstruction d'un lien apaisé entre le Canada et les peuples autochtones nécessitera une collaboration intense avec ces derniers, ainsi que la reconnaissance et la réparation des traumatismes causés par les colons et l'Église catholique. Malgré le pèlerinage pénitentiel du pape au Canada en 2022 pour présenter ses excuses aux peuples autochtones pour le « génocide » commis dans les pensionnats catholiques, où l'on a retrouvé plusieurs milliers de cadavres d'enfants autochtones, le chemin vers la réconciliation semble encore long.

En droit canadien, les textes internationaux n'ont pas d'impact tant qu'ils ne sont pas intégrés dans la législation nationale. Cette déclaration prévoit deux grandes orientations. D'un côté, il y a une reconnaissance de l'autodétermination interne des peuples autochtones, qui inclut l'autogouvernance sur le plan économique, linguistique et l'exploitation des ressources. De l'autre, elle stipule que toute mesure affectant les premiers peuples devrait obtenir leur consentement préalable « libre et éclairé ». Actuellement, les politiques et les pratiques canadiennes vont à l'encontre de cette déclaration.

Thierry Rodon, professeur à l'université Laval, explique que les politiques canadiennes ont placé les peuples autochtones sous tutelle : dans les réserves, les individus ne peuvent pas être propriétaires de leur maison. Un autre enjeu majeur concerne le consentement libre et éclairé, que les nations autochtones interprètent comme un droit de véto. Le Canada ne le perçoit pas de cette manière pour le moment : tout refus de la part d'une nation autochtone concernant l'exploitation des ressources engendre de grandes tensions.

Quel regard la société canadienne porte-t-elle sur la réconciliation ?

Deux événements ont profondément marqué la société canadienne, qui était jusque-là touchée d'aphasie collective. D'abord, la découverte en mai 2021 de fosses communes dans des pensionnats regroupant les restes d'enfants autochtones. Les conditions de vie dans ces établissements étaient déjà enseignées à l'école, mais il était seulement question de génocide culturel. Le second événement est la révélation du sort des femmes autochtones : en 2014, un rapport de la Gendarmerie royale du Canada avait recensé au moins 1 181 femmes tuées ou portées disparues entre 1980 et 2012.

Pendant des années, le Canada a refusé de voir. Aujourd'hui, cela change. Il y a eu des manifestations en soutien aux peuples autochtones, et de plus en plus de professionnels essayent de prendre en compte les savoirs et les valeurs autochtones. La réconciliation passera par un changement profond de la société canadienne et par la reconnaissance que les peuples autochtones et les Canadiens doivent cohabiter. En admettant leur autodétermination, nous pourrions évoluer pour le meilleur, notamment en matière de causes environnementales.

Quelles luttes fédèrent les peuples autochtones au Canada ?

Il y a des organes représentatifs différents selon les Inuits, les Métis, et les Premières Nations. La lutte pour l'autodétermination est celle qui rassemble le plus. Elle revendique le contrôle total de leur territoire et destinée économique, culturelle, et la fin de la loi sur les Indiens de 1876. Cette loi est malheureusement encore le principal texte législatif qui régit la vie des Premières Nations au Canada (elle détermine qui est Première Nation, le fonctionnement des réserves et les droits des Premières Nations). Il y a aussi la lutte pour l'environnement. A l'heure actuelle, les premières victimes au Canada du changement climatique, ce sont les nations autochtones. La montée des eaux touche des villages inuits à cause de la fonte de la banquise. Les feux de forêt de cette année ont touché principalement des communautés autochtones. On a évacué des villes, mais ce sont leurs territoires qui ont été ravagés.

Auto-actu : vroum-vroum !

La Chine au top des vente de voiture électriques en France ?

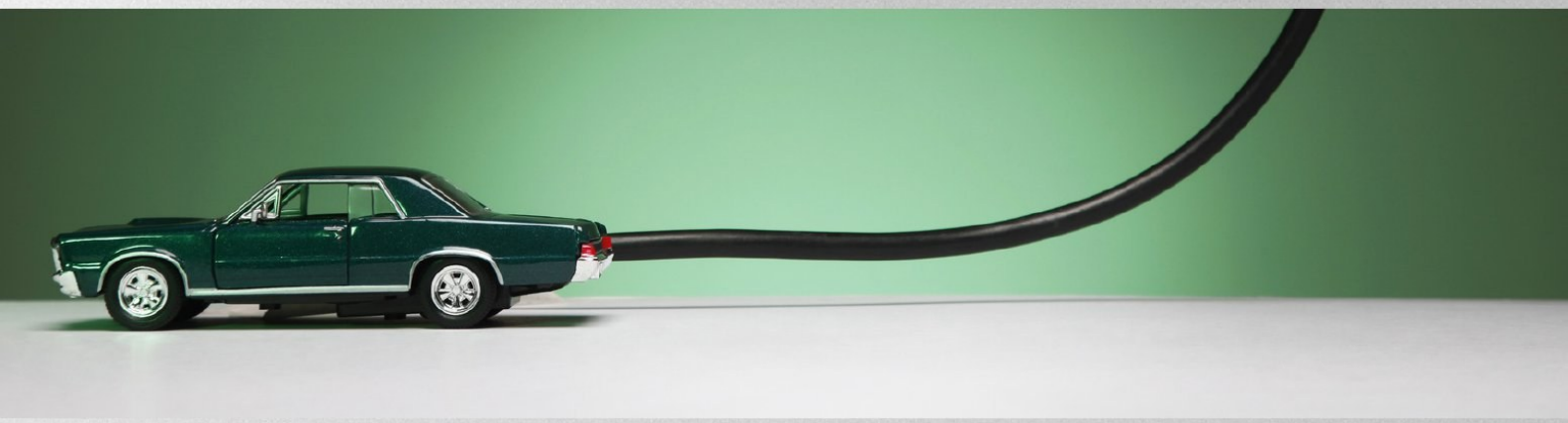
Alors que l'instauration de nouveaux droits de douane est imminente en Europe, les voitures électriques fabriquées en Chine continuent de gagner du terrain. En mai 2024, elles représentaient 19 % des ventes sur le marché européen de l'électrique. Deux modèles fabriqués en Chine figurent même parmi les cinq voitures électriques les plus vendues en Europe.

Au cours des dernières années, de nombreux constructeurs ont décidé de délocaliser la production de leurs modèles en Chine. La raison principale reste la même : le coût de la main-d'œuvre en Chine est largement inférieur à celui pratiqué en Europe ou aux États-Unis. En mai 2024, 19 % des voitures électriques vendues en Europe étaient fabriquées en Chine, une augmentation de 50 % par rapport à mai 2023, selon Jato Dynamics.

Cependant, cette progression pourrait être freinée par l'introduction imminente de nouveaux droits de douane. En effet, la Commission européenne envisage de protéger ses fabricants locaux avec une nouvelle taxe pouvant aller de 27 à 48 % sur les voitures électriques importées de Chine. Si cette mesure est adoptée, les voitures électriques de marques comme MG, propriété du chinois SAIC, devront s'acquitter du tarif maximal des droits de douane.

Cette nouvelle taxe affectera également des constructeurs tels que BYD, Volvo et Tesla, entre autres. Ce n'est donc pas la nationalité de la marque qui est en jeu, mais bien le lieu de production. Parmi les 10 modèles électriques les plus vendus en Europe en mai 2024, trois étaient d'origine chinoise : la Tesla Model 3, le Volvo EX30 et la MG4. La berline américaine et le petit SUV suédois occupaient même respectivement les 2e et 3e places.

Elles marquent les esprits



Tesla Maintient les Tarifs de la Model 3 Inchangés, Introduisant la Teinte Quicksilver

Tesla n'a finalement pas augmenté les prix de sa berline. La seule modification apportée au configurateur concerne l'ajout de la teinte Quicksilver.

La menace n’a pas encore été mise à exécution. Il y a quelques semaines, Tesla avait annoncé une possible hausse des prix de sa petite berline pour juillet. Un message avait été publié sur leur site indiquant : “Le prix de la Model 3 devrait augmenter à compter du 1er juillet 2024 en raison d’une potentielle augmentation des taxes sur les importations”.

Le quatrième jour de juillet, le configurateur de la Model 3 a été mis à jour. Cependant, les tarifs n’ont pas changé. Le modèle Propulsion reste à 39.990 €. Il faut dire qu’il règne encore une grande incertitude concernant les droits de douane, qui devaient être augmentés pour les modèles électriques produits en Chine à partir du 4 juillet si les dernières négociations entre l’Europe et la Chine échouaient. À l’heure actuelle, aucune annonce définitive n’a été faite.

On s’était toutefois déjà demandé si Tesla avait réellement l'intention d’augmenter ses prix ou si c’était une astuce pour inciter les clients à passer commande avant fin juin, la marque cherchant toujours à écouler ses stocks en fin de trimestre. Finalement, la mise à jour du configurateur concerne l’arrivée d’une nouvelle teinte pour la Model 3, nommée Quicksilver, introduite pour la première fois avec le Model Y fin 2022. Tesla décrit cette teinte comme “un gris dynamique à l’aspect métal liquide”. Elle est proposée en option pour 2.000 €. Les premières livraisons avec cette couleur se feront plus tard ce trimestre.

Luxe (dé)janté

Une batterie de voiture électrique qui durerait 1 million de km !

En l'absence de recul suffisant, la fiabilité des batteries à long terme suscite des interrogations. Geely tente de dissiper les doutes des consommateurs hésitant encore à passer à l'électrique en annonçant l'arrivée d'une batterie capable de couvrir 1 million de kilomètres sans impact significatif sur l'autonomie. Et selon le constructeur chinois, ce n'est pas la seule bonne nouvelle...

Les technologies de batteries ne cessent d'évoluer, notamment en Chine. Tandis que certains attendent encore une batterie capable de parcourir 800 km d'une traite sur autoroute avec toute la famille à bord, d'autres cherchent avant tout à être rassurés sur la durabilité des batteries. En effet, compte tenu du coût élevé des véhicules électriques et du remplacement éventuel des batteries (même si certaines entreprises s'efforcent de simplifier ces interventions), les potentielles pertes financières peuvent rapidement faire oublier les économies réalisées à l'usage.

Geely, qui possède notamment Volvo, Lotus et partiellement Smart, affirme qu'il n'y aura bientôt plus de raisons de s'inquiéter grâce à une nouvelle batterie Lithium-fer-phosphate "Short Blade" à lames courtes. Cette batterie permettrait de parcourir plus d'un million de kilomètres avant de constater une baisse significative de l'autonomie. Cette prouesse est rendue possible grâce à l'utilisation d'électrodes recouvertes de nanotubes de carbone, combinée à une taille de batterie plus petite et une faible résistance interne, réduisant ainsi le taux de réaction chimique.

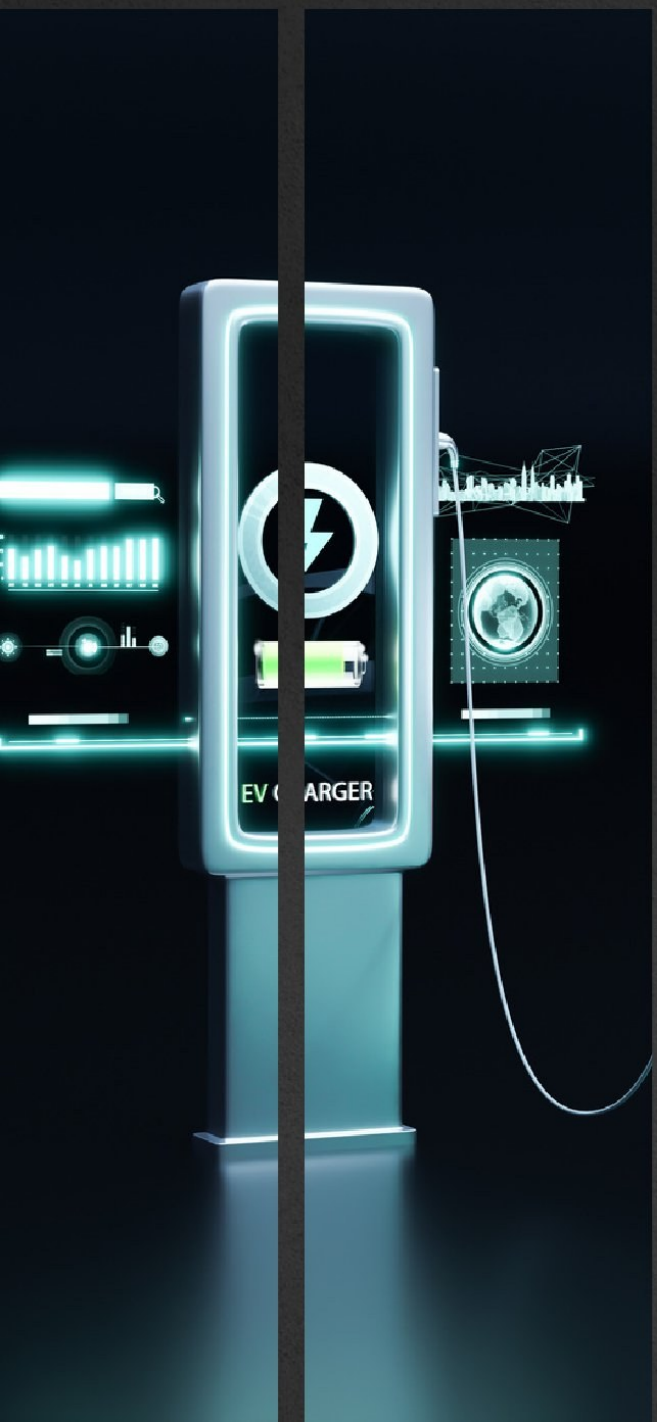
Le communiqué de Geely évoque un potentiel de 3 500 cycles de charge sans problème majeur (sans préciser la proportion de charges en courant continu DC et alternatif AC), ce qui équivaut à une utilisation de 1 million de kilomètres. Cela représente 50 ans d'utilisation à raison de 20 000 km par an. De quoi maintenir la valeur résiduelle des véhicules électriques d'occasion et, selon Geely, réduire les émissions de carbone de plus de 80 000 tonnes par an. Cette batterie présente d'autres avantages : une résistance accrue (chocs divers, immersion dans l'eau de mer, froid extrême, frottement au sol, écrasement, combustion), un temps de charge réduit de 26 %, ainsi qu'une densité énergétique impressionnante de 192 Wh/kg. Reste à savoir quand cette technologie sera disponible et sur quels modèles elle sera déployée. Cette annonce de Geely pourrait bien transformer le paysage des véhicules électriques, offrant une solution durable et rassurante pour les conducteurs soucieux de la longévité de leurs batteries.

38% de droits supplémentaires sur les voitures électriques chinoises : la bataille UE-Chine continue

L'Union européenne a décidé d'imposer, à titre provisoire, une taxe supplémentaire de 38 % sur les voitures électriques importées de Chine.

Les relations entre l'Union européenne et la Chine continuent de se détériorer. Ce jeudi, l'UE a décidé d'imposer, de manière provisoire, jusqu'à 38 % de droits de douane supplémentaires sur les véhicules électriques importés de Chine. Une décision finale sera prise en novembre, comme l'a annoncé la Commission européenne. Cette mesure est une réponse à ce que Bruxelles considère comme des subventions illégales accordées par Pékin à ses constructeurs automobiles. Ces nouveaux droits de douane dits « compensateurs », qui viennent s'ajouter aux taxes de 10 % déjà appliquées par l'UE sur les véhicules produits en Chine, entreront en vigueur à partir de vendredi.

Innovation de tailles et de poids ?



Une Enquête et des Négociations

Suite à une enquête antisubventions entamée en octobre 2023, Bruxelles avait annoncé ces nouveaux droits de douane le 12 juin. En parallèle, des discussions ont été initiées avec Pékin pour tenter de résoudre les problèmes identifiés et éviter une escalade vers une guerre commerciale. L'exécutif européen dispose désormais de quatre mois pour décider d'imposer des droits définitifs, laissant ainsi une fenêtre de dialogue avec la Chine. Ces droits permanents seraient en vigueur pour une durée de cinq ans. Cette décision de l'UE fait écho à celle des États-Unis, qui avaient annoncé à la mi-mai une augmentation des droits de douane sur les véhicules électriques chinois à 100 %, contre 25 % auparavant. L'industrie automobile européenne, longtemps dominée par les moteurs à essence et diesel, craint de voir ses usines souffrir face à l'afflux de modèles électriques chinois, qui sont en avance sur le plan technologique.

Les véhicules électriques en provenance de Chine représentent actuellement près de 22 % du marché européen, contre environ 3 % il y a trois ans, selon les estimations du secteur. Les marques chinoises représentent 8 % des ventes de véhicules électriques dans l'UE. Bruxelles estime, sur la base de son enquête, que le secteur des véhicules à batterie électrique en Chine « bénéficie de subventions déloyales, ce qui constitue une menace économique pour les producteurs européens ».

« Les consultations avec le gouvernement chinois se sont intensifiées ces dernières semaines », notamment avec des échanges entre le commissaire européen Valdis Dombrovskis et le ministre chinois du Commerce Wang Wentao, explique la Commission dans un communiqué. « Les contacts se poursuivent au niveau technique afin de trouver une solution (...) qui réponde de manière adéquate aux préoccupations de l'UE », souligne-t-elle.

Bruxelles prévoit d'imposer des droits compensateurs de 17,4 % au fabricant chinois BYD, de 19,9 % à Geely et de 37,6 % à SAIC, des montants variant selon les niveaux de subventions publiques perçues. Par rapport aux niveaux annoncés le 12 juin, ces droits provisoires ont été légèrement ajustés à la baisse, sur la base des observations soumises par les entreprises concernées. Les autres constructeurs seront soumis à un droit supplémentaire moyen de 21 % s'ils ont coopéré à l'enquête ou de 37,6 % dans le cas contraire.

L'Allemagne, très impliquée en Chine, a mené une bataille avec la Suède et la Hongrie pour éviter des sanctions dans ce dossier, craignant des représailles, tout comme les constructeurs automobiles allemands Audi, BMW, Mercedes et Volkswagen, qui réalisent près de 40 % de leurs ventes mondiales en Chine. En revanche, la France et l'Espagne ont plaidé pour des mesures proportionnées.

Ces droits « compensateurs » visent à ralentir les importations de véhicules électriques chinois sans les bloquer totalement, selon l'UE, qui affirme respecter les règles de l'Organisation mondiale du commerce (OMC). L'objectif est de protéger une filière qui emploie 14,6 millions de personnes dans l'UE tout en évitant un conflit économique majeur avec son deuxième partenaire commercial après les États-Unis. Suite à l'annonce du 12 juin, Pékin a dénoncé ce qu'il considère comme un « comportement purement protectionniste » des Européens, menaçant de « prendre toutes les mesures nécessaires pour défendre fermement ses droits légitimes ».

Ce bras de fer s'inscrit dans un contexte plus large de tensions commerciales entre les pays occidentaux et le géant asiatique, accusé de fausser la concurrence dans plusieurs autres secteurs comme les éoliennes, les panneaux solaires et les batteries. En janvier, Pékin a annoncé une enquête visant toutes les eaux-de-vie de vin importées de l'Union européenne, y compris le cognac. Selon la presse chinoise, le vin, les produits laitiers, le porc et les voitures de luxe seraient également dans le collimateur.

La Chine a dépassé le Japon l'année dernière pour devenir le premier exportateur automobile mondial. Ayant investi très tôt dans les batteries, cœur technologique des véhicules électriques, elle a fait de cette industrie sa spécialité. En Europe, les marques chinoises ont rapidement pris leur envol grâce à des tarifs compétitifs.

Ces mesures de l'UE visent à équilibrer le marché tout en protégeant les intérêts de ses constructeurs automobiles et de ses salariés, tout en naviguant prudemment pour éviter une escalade des tensions commerciales avec la Chine.

ELLES ONT TESTÉ POUR VOUS

SUR LE CHEMIN DE LA MÉMOIRE

Quand les pensées deviennent très intéressantes...

Des rayons de lumière dorée traversent les pans de rideaux diaphanes assemblés de façon désordonnée. Chaque rayon confère une opulence peu naturelle aux petits grains de poussière qui flottent dans l'air. Mais tout dans cette pièce, tout ce que le soleil matinal touche, tourne autour d'elle et de l'endroit où elle se repose.

Un cocktail qui avait su trouver sa voie du bar de l'hôtel vers la table de chevet, autrefois d'un ambre profond suspendu si délicatement entre ses doigts, est à présent dilué dans une eau translucide de couleur lin.

Un labyrinthe de vêtements éparpillés de façon chaotique sur le sol démarre dès l'entrée de l'appartement et se prolonge de façon vertigineuse dans la chambre, où quelques articles sont posés sur une table ou une chaise voisine, froissés.

Une main massive se déplace pour rencontrer un bassin qui se soulève et révèle des draps froissés sous lui. Mais ce que ces rayons ne peuvent pas révéler, c'est à quel point elle m'a séduit – la façon dont nos corps font des étincelles lorsqu'ils sont proches l'un de l'autre.

C'est une drogue qui bat dans mes veines. Et peu importe le temps que je passe éloigné d'elle, quand je ferme les yeux, elle est là. J'ai passé des heures à penser à elle. À fantasmer sur elle. Je revis nos ébats dans mon esprit. Et pourtant, maintenant, avec son corps étendu sur le matelas moelleux, les

FAISANT ENTRER ET SORTIR LE GODE EN SILICONE

hanches se tortillant contre le fantôme de ma silhouette, mes yeux boivent chaque centimètre de sa chair nue comme si c'était la première fois que je voyais une toile aussi délicate.

Le désir naissant s'empare de moi et m'invite à contrôler ce qui reste de moi. Une poitrine qui se gonfle pour étouffer le souvenir des instants passés où elle m'a saisi l'arrière de la tête pour m'attirer plus profondément entre ses cuisses. Mes lèvres mouillées par son jus, ma bouche salivante de son goût. Les paupières s'ouvrent et je me raffermis à la vue de ses mains qui se donnent du plaisir. La regarder maintenant me rappelle le premier jouet que je lui ai offert. Mes muscles se tendaient lorsqu'elle retirait l'emballage et tenait la boîte entre ses mains chaudes. Son visage était passé de l'incertitude à l'excitation lorsqu'elle avait sorti le gode en silicone de l'emballage. Elle avait ri de la nouveauté, l'avait mis de côté et était montée sur mes genoux. Ce sextoy est rapidement devenu une sorte de cadeau négligé – le genre d'objet que l'on oublie jusqu'à ce qu'on range un tiroir et qu'on retombe dessus.

Quelques semaines plus tard, alors que je rentrais tard à la maison après une double journée de travail, elle était là, allongée sur mon lit, faisant entrer et sortir le bâton vibrant de silicone d'une main, l'autre caressait ses seins. Un instant, je m'étais figé sur le seuil de ma porte et l'instant d'après, j'étais agenouillé à côté d'elle, les vêtements jetés au sol, et le gode remplacé par toute la longueur de ma bite.

La rareté de ce moment, semblable à la façon dont elle se présente aujourd'hui, reste frappante pour la simple raison que de telles démonstrations « publiques » de plaisir semblent presque trop voyeuristes pour elle. Et pourtant, un autre souvenir recouvrait entièrement cette notion.

Lors d'un voyage, des vacances passées dans la maison de mon enfance, notre amour a déchiré toute la maison. Après une journée passée à regarder de vieilles vidéos de famille sur un caméscope poussiéreux découvert dans un placard, elle avait succombé avec enthousiasme à l'excitation de me sauter dessus lorsqu'il a été question de réaliser notre propre film.

Et cela ne s'est pas arrêté là. Les choses ont naturellement progressé au fur et à mesure que notre appétit l'un pour l'autre s'aiguisait.

PAROLE DE MAÎTRE

Le premier plat a commencé par une dégustation orale de l'un à l'autre, suivie d'une sorte de cocktail – un mélange enivrant impliquant un tabouret de bar, une érection indomptable et une soumission sincère de sa part. Maintenant que j'y pense, elle a toujours aimé être prise par derrière.

Pour le plat principal, nous nous sommes retrouvés sur le sol de la cuisine, l'expérience étant renforcée par la vue de nos corps entrelacés se reflétant dans la vitre de la porte du four.

Ensuite, nous sommes allés dans le salon où elle m'est montée dessus sur le canapé et nous avons chevauché passionnément jusqu'au bout de la nuit.

Je dois admettre qu'il est tout à fait injuste de ma part de la dépeindre sous un jour totalement soumis, sans prise d'initiative. Après tout, c'est elle qui nous avait conduits dans cette clairière isolée – bien que très publique – au bord d'un lac, par une fraîche journée d'automne, alors qu'elle rendait visite à ses parents, en me disant qu'elle avait besoin de s'éloigner un peu. Je me suis assis sur le hayon de mon camion pendant qu'elle passait entre mes jambes.

Distrait par la passion avec laquelle elle m'embrassait, je n'ai même pas remarqué que mon pantalon était défait jusqu'à ce qu'elle me caresse avec sa main. Lorsqu'elle eut dressé mon sexe à son maximum, elle s'est mise à genoux, m'a pris dans sa bouche et ne m'a pas lâché avant que les derniers restes de mon orgasme ne se soient répandus dans sa gorge.

Au fil des ans, le désir qu'elle éprouvait pour ma bite était devenu très clair, de la même manière que l'oasis qui se trouve entre ses jambes m'enchantait. Je suis pourtant sûr que ma passion est plus une obsession pour elle, comme indiqué précédemment, né d'un goût insatiable et d'une ferveur à la faire jouir.

Elle s'était tortillée lorsque j'ai sucé et joué avec son clito pour la première fois, puis elle a rué lorsque j'ai enfoncé ma langue profondément en elle. Depuis, je n'ai jamais rien goûté d'aussi doux que sa saveur. Si j'avais le choix entre recevoir ou donner une caresse buccale, je choisirais la seconde option sans hésiter. La seule chose que j'aime plus que de prendre mon pied, c'est de savoir que ma bouche et ma langue peuvent faire à cette femme des choses qu'aucune autre personne n'a jamais pu lui faire.

Mais assez parlé du passé et de mon appétit pour ses parties intimes, il me faut revenir à ses besoins actuels.

« Retourne-toi », lui dis-je en m'approchant du lit. Elle bascule instinctivement sur le ventre et mes mains la saisissent aux hanches. Je lui soulève la taille et la positionne comme je l'ai fait tant de fois auparavant – son cul levé vers le ciel, ses genoux, ses épaules et son visage toujours reliés au tourbillon chaud des draps en dessous d'elle.

« Je suis trempée », dit-elle. Je sais que c'est sa façon de dire qu'elle attend ma bite durcie, mais je ne peux pas résister à l'occasion de voir confirmer une telle déclaration. La tenant fermement dans mes mains, je referme ma bouche sur les lèvres gonflées entre ses jambes.

À ma grande surprise, elle se presse contre moi. Mon cœur palpite dans ma poitrine tandis que ma langue balaie et pénètre en elle, répandant de l'humidité tout autour de son sexe. Je savoure le goût de son corps, mais il y a des parties de moi qui ne peuvent plus être niées.

Je me relève pour me presser contre elle, faisant courir mon sexe tige entre ses fesses et jusqu'à l'ouverture luisante nichée entre ses plis.

« Baise-moi déjà », crie-t-elle en tendant les mains vers l'arrière pour les écarter plus largement pour moi. Les mots commencent à se former à nouveau, mais ils sont interrompus par un souffle lorsque je m'enfonce profondément en elle. Elle s'efforce de résister à mes poussées, cherchant à stabiliser ses mouvements mais ne trouvant que les draps autour d'elle pour s'agripper. Je sais pourquoi elle aime s'offrir dans cette position – l'angle profond qui m'attire dans sa chaleur, le frottement excitant de ses mamelons durcis qui dansent sur les draps en dessous de nous. Je me réjouis de pouvoir passer une main autour d'elle pour manipuler son clito gonflé et je sens son corps se tendre lorsqu'elle prend ma main dans la sienne, pressant ma paume contre elle tandis que nous travaillons en tandem pour faire jaillir un orgasme rugissant de ses profondeurs. Ce n'est que lorsque son dos s'arque dans sa nature féline que je ralentis mon rythme. Suffisamment pour sentir ses parois tremblantes s'agripper à ma bite gonflée et pour que mes yeux étudient l'obscénité de notre situation. Il n'y a peut-être rien de plus excitant que de me voir, luisant de son essence, sortir et rentrer dans le rose de son sexe, encore et encore.

Mes mains saisissent et écartent ses douces fesses, révélant le trou boudiné que nous avons rarement exploré. Les souvenirs de la fois où, en Californie, nous avons trébuché jusqu'à notre chambre d'hôtel m'inondent l'esprit. Nous étions à peine à l'intérieur, la porte encore en train de se refermer, que j'avais déjà relevé sa robe, arraché sa culotte et l'avait fait ramper à quatre pattes jusqu'à ma queue qui bondissait devant elle.

Avec nos vêtements à moitié retirés, « J'ai toujours voulu essayer cela », avait-t-elle dit, m'arrêtant avant que je ne puisse la pénétrer. Elle me dirigea alors avec précaution vers son cul, trouvant tous les deux du plaisir dans cet acte hors du commun. Je sors de cette rêverie prémonitoire pour découvrir que mon pouce tourne autour de son trou du cul.

Elle tend déjà une main vers l'arrière pour rencontrer la mienne et, pendant un instant, je me demande si elle ne se lève pas en signe de réprimande. Mais son intention devient claire lorsqu'elle appuie sur mon pouce, l'encourageant à s'enfoncer au-delà de l'ouverture décontractée.

La tension monte en moi tandis que mon rythme s'accélère. Elle s'autorise un dernier orgasme, dont l'arrivée est signalée par un cri aigu, lâché sans crainte d'être entendue. Je pousse plus fort, presque violemment, m'écrasant sur elle aussi longtemps que je peux résister aux sensations de serrement qui s'emparent de mon corps. Son torse s'affaisse sur le dessus du lit, mais son dos reste en l'air une fois que je me suis libéré d'elle. Ma main s'agite rapidement et facilement le long de ma tige jusqu'à ce que mes hanches s'étirent vers l'avant, qu'une traînée de sperme explose le long du dos de ma maîtresse et que je m'effondre sur les draps.

La tension se calme. Le silence rapproche nos corps dans une atmosphère de relachement de tous les membres post-coïtal, inondés de lumière dorée. Et à cet instant, des flashs de ce qui vient de se passer traversent ma rétine, brûlent le long des nerfs optiques jusqu'à mon cerveau, et, quand je ferme les yeux, elle est là.

Encore une autre ? Mettez vous à l'aise...

Je me tenais dans l'embrasure de la chambre principale, observant la scène. Les mains de Farah tenaient fermement la tête de lit. Encadré par ses cheveux noirs et bouclés, son visage était grimaçant. Je savais qu'elle aimait ce qui se passait. Elle prenait un réel plaisir à se faire baiser par l'homme au-dessus d'elle. Elle n'avait aucun remords.

Ses jambes étaient enroulées autour de sa taille, ses chevilles le maintenaient en place. Ses orteils étaient peints en rose vif. Ses jolis seins noirs rebondissaient d'avant en arrière, tournaient sur eux-mêmes, à chaque poussée. J'adore ses seins. Je les ai toujours aimés. Ils sont d'une teinte brune avec des éclats sombres autour d'eux. Ses mamelons sont gros et se raidissent si le sexe est possible.

De temps en temps, au cours de cet épisode, j'ai aperçu son cul. Il se froisse, se détend, puis se froisse à nouveau. Et avec ses jambes écartées, je pouvais voir la chatte toute pleine de sa bite.

Il s'y prenait bien. Farah faisait rarement du bruit quand elle se faisait baiser. Ce type, lui, la faisait grogner. Elle a même fait des ooh pendant l'escapade. D'habitude, elle fermait les yeux quand ça chauffait, puis elle les ouvrait pour observer les réactions de la personne au-dessus d'elle. Cette fois, ses yeux étaient bien fermés. Chacune de ses poussées déformait son visage. Sa lèvre supérieure se retroussait en un grognement. Puis, à la poussée suivante, ses sourcils s'arquaient en signe de joie, comme si c'était son anniversaire. Puis le grognement revenait.

Sur le côté du lit se trouvaient sa culotte violette brillante, une courte robe jaune, un caleçon noir, un t-shirt blanc et un jean. Je l'ai toujours aimée vêtue de cette robe jaune. Elle fait si bien ressortir sa peau brune. La robe épouse sa taille haute et étroite, puis s'évase. Elle me permet aussi de jeter un coup d'œil sur son décolleté profond et sombre. Si elle bouge d'une certaine façon, ou si elle se penche pour attraper quelque chose, la robe s'étire et s'ouvre légèrement. Je pouvais voir la rondeur de ses seins et la base de son soutien-gorge. L'idée de ce que ce soutien-gorge soutenait me fait encore battre le cœur plus vite.

En voyant leurs vêtements jetés de côté, j'ai su que leurs ébats avaient commencé rapidement. La robe jaune, qui se noue avec une ceinture assortie, tombe ouverte, comme un peignoir. Il n'a pas joué avec elle, ne l'a pas caressée, ne lui a pas fait la cour. Ils étaient là pour une seule chose, et tous deux l'obtenaient. Cela lui convenait parfaitement. Sexe, bain, dîner, c'est l'ordre dans lequel elle aime que les choses se déroulent. D'autres fois, cependant, pour elle, l'ordre donné est celui de la baiser et de la baiser vite. Pas de jeu.

Il s'est redressé sur les genoux. Ses jambes se sont déverrouillées. Il s'est repositionné pour pouvoir sortir sa bite et l'enfoncer en elle, profondément et lentement. Saisissant les pieds de la jeune femme, il surveille l'entrée et la sortie de son sexe. Pendant ce temps, les mains de Farah descendirent pour se frotter le clito.

Cette nouvelle position ne dura que quelques minutes. Bientôt, il était de nouveau au-dessus d'elle, la baisant avec force.
Ses mains se sont alors portées sur son dos et elle a enfoncé ses ongles roses, assortis à ses orteils, dans sa peau. Des traces rouges sont apparues lorsqu'elle a fait glisser ses ongles vers le bas. Elle passa le entre ses reins puis les enfonça profondément dans chacune de ses fesses. Il se crispa en réponse.

Un rictus traversa son visage, dépassant la lèvre hargneuse et les sourcils réjouis. Elle aime voir la douleur sur le visage d'un homme et faire se cambrer son corps. Elle a envie de faire grimacer les hommes de douleur.
Elle ne permet pas aux hommes de ressentir un pur plaisir. Il faut qu'ils grimacent quelques fois, qu'ils ne se contentent pas de laisser la délectation recouvrir leur visage tout le temps qu'ils la baisent.

Elle l'a fait rouler sur le dos, puis elle est montée sur lui. S'accroupissant au-dessus de lui, elle s'est assise sur sa bite. L'homme s'est accroché à la tête de lit.

J'aime toujours la voir s'asseoir sur les hommes. Cela me donne l'occasion de voir sa chatte engloutir une bite. Elle sait si bien s'y prendre, faire sortir la bite presque de son corps et se rasseoir ensuite.
Ses seins sont également adaptés à cette position. Ils se balancent d'avant en arrière, comme des fruits suspendus. Si elle se calme, ils se prêtent parfaitement à la succion et au mordillement. Mais si elle reprend son travail, vous pouvez oublier ses gros seins, les hommes sont invités à se concentrer sur la pénétration uniquement. Elle est impitoyable quand il s'agit de la chambre à coucher.

Elle roule à nouveau sur le dos. Il a grimpé sur elle, entre ses jambes. Il l'a baisée pendant quelques minutes encore, jusqu'à ce que tout son corps se raidisse. Il est devenu une statue pendant un moment, alors qu'il laissait jaillir une explosion à l'intérieur d'elle. Il s'effondra de soulagement. Son corps reposait sur elle, l'écrasant. Leurs corps se frottèrent, sa poitrine contre ses seins, son ventre contre le sien, sa bite se flétrissant et se reposant contre elle.

L'acte était accompli. Il était content et elle aussi. Il n'y avait rien de plus à faire.

Ces rendez-vous sont sensationnels. Elle est étonnante à regarder, une actrice, qu'elle soit allongée sur le dos avec les jambes écartées ou qu'elle regarde un homme de l'autre côté d'un bar. Elle vaut la peine d'être regardée. Elle et moi devons maintenant nous mettre en quête du prochain homme.

La suite au prochain numéro !

MAQUETTE PAR
GAELLE KANGA

Portfolio

SECONDÉ PAR
TOM VONG

NOTRE VOISINE S'APPELLE ANGELINA SOCHO

DECRYPTAGE

En mode santé

L’été, toujours, en pleine santé physique et mentale !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z.

Beaucoup de personnes, même si elles y aspirent, pensent qu'il est difficile de se maintenir tout le temps en bonne forme et en bonne santé. Avoir une alimentation équilibrée, faire du sport, prendre soin de soi, autant de tâches qui ne vont pas de soi dans un monde où l'urgence est de mise. Pourtant, tout n'est qu'habitudes et il est somme toute assez facile de les modifier, mais il faut opérer progressivement. Une fois les bons comportements adoptés, il n'est pas très difficile de les respecter.

Ne sautez pas le petit déjeuner. De tous les repas, il est surement le plus important, il doit être consistant, varié et équilibré. Toutes les études montrent que celles et ceux qui sautent le petit déjeuner mangent plus, car ils se rattrapent dans la journée. Si vous voulez maintenir votre poids ou maigrir, mangez le matin. Ainsi, au lieu d'un café à la crème et de deux beignets très sucrés, il est préférable de boire un jus de fruit frais, deux tranches de pain complet, un œuf, un peu de fromage et de confiture et un thé ou un café noir. Ainsi, vous ne connaitrez pas la fringale de 11 h.

Mangez à certaines heures. Ainsi, le repas du soir devrait se situer dans la tranche horaire de 17 à 20 heures. La digestion aura le temps de se faire avant le coucher, le sommeil sera plus facile à obtenir. Si vous avez un petit creux, grignotez quelques noix ou noisettes, mangez un fruit ou un légume cru.
Finissez le dernier repas de la journée au moins 3 heures avant d'aller vous coucher. Ne mangez pas trop ni trop lourd pour que la digestion ne vienne pas perturber le sommeil.
Les encas ne sont pas interdits à condition qu'ils ne dépassent pas un certain nombre de calories. Leur intérêt est de calmer la faim pour vous empêcher de trop manger lors du repas principal suivant : les encas sont des régulateurs de l'appétit.

En cas d'alimentation végétarienne, privilégiez les légumes non féculents sans trop de pâtes ou de riz. Tant qu'à consommer des céréales, autant qu'elles soient complètes. À chaque repas, consommez des protéines, comme celles contenues dans les œufs, les produits laitiers, les légumineuses, les fruits à coque... Une alimentation riche en fibres réduit le taux de mauvais cholestérol, maintient la glycémie dans une bonne fourchette et facilite le transit. L'apport quotidien recommandé est de 30 g pour un homme et 20 g pour une femme. Passés 50 ans, les apports passent respectivement à 40 et 25 g.

Ayez une activité physique. Avec une activité physique régulière, vous contribuez à améliorer n'importe quoi, du sommeil aux capacités d'apprentissage. Cela peut même réduire éventuellement une dépression. L'exercice libère des endorphines et de la sérotonine, lesquels améliorent l'humeur et encouragent le bienêtre et l'estime de soi. Une activité physique, même modérée, peut avoir des avantages. Voici quelques suggestions d'activités physiques plaisantes.

Promenez-vous. Si vous vivez près des magasins, allez-y à pied au lieu de prendre la voiture. Vous faites quelque chose de nécessaire et faites un peu d'exercice. Faites un tour près de votre lieu de travail pendant la pause du déjeuner. Explorez à pied l'endroit où vous vivez.
Le yoga vous aide à gérer les tensions, améliore la respiration, aide l'organisme à se régénérer et favorise la méditation. Il existe différentes sortes de yoga, il est donc facile de trouver la méthode qui vous convient. Vous pouvez apprendre le yoga en ligne ou trouver un club de yoga près de chez vous.
Mettez de la musique et dansez. Votre cerveau libèrera des endorphines et vous y prendrez du plaisir.

Chantez. Le chant, surtout dans le cadre d'un chœur, libère des endorphines et de l'oxytoxine, ce qui provoque un lien avec le groupe et une sensation d'appartenance à une communauté et peut alléger une dépression et un sentiment de solitude. Il est facile d'entrer dans un chœur. Voyez près de chez vous, les participants sont souvent très demandés. Vous n'avez pas besoin d'avoir des talents de chant particuliers pour le faire. Certaines formations chorales ne nécessitent aucune audition et ne sont formées que pour le plaisir de chanter. Chanter pour vous-même peut aussi être bénéfique pour votre santé. Chanter améliore la respiration au même titre que le yoga, ce qui vous aide à vous détendre.

Venez en aide à d'autres. La philanthropie consiste à offrir votre temps, votre énergie ou votre argent pour aider les autres. Cela vous procure aussi une perspective et un but. Des recherches ont montré que cela peut réduire le stress et l'anxiété, ce qui en retour, vous fait sentir mieux dans votre peau. Cela peut aussi vous aider à entrer en relation avec d'autres personnes.

Faites du bénévolat dans un refuge pour sans-abri ou un Resto du Cœur. Souvenez-vous de ne pas juger les personnes qui ont besoin d'aide. Vous ne savez pas ce qu'elles ont vécu. Les associations caritatives comptent sur l'investissement de leurs bénévoles. Trouvez une cause près de chez vous qui vous intéresse et donnez un coup de main. Cela pourrait être n'importe quoi, de la gestion d'un cinéma de plein air pour les enfants à la lecture pour les séniors en maison de retraite.

Trouvez quelque chose qui vous change les idées. Cela peut être quelque chose qui titille votre imagination ou un objet spécial qui vous rappelle de bons souvenirs. Il peut être important de faire une pause loin des tracasseries du quotidien.
Regardez un film que vous aimez ou lisez l'un de vos auteurs préférés. Cela vous permettra d'entrer dans un univers que vous aimez. Trouvez un poème, une chanson ou un tableau qui vous rappelle une époque ou une personne qui a de l'importance pour vous.

Ne vivez pas trop dans le passé ou dans un monde imaginaire. Il est important de rester connecté avec la réalité.

Ayez une pensée positive. C'est l'une des mesures les plus difficiles à suivre et c'est plus particulièrement dur pour des personnes qui ont été marginalisées. Les pensées négatives, en revanche, sont extrêmement dangereuses à la fois pour le corps et pour l'esprit. Il existe quelques moyens de les combattre.

N'évitez pas les pensées négatives, mais ne les laissez pas non plus s'attarder. Quand vous avez une pensée négative, contrecarrez-la avec une pensée positive (par exemple, si vous vous tenez devant le miroir et vous dites que vous êtes moche, supprimez cette pensée et remplacez-la par « Je suis superbe »). Cela semble idiot, mais cela peut marcher en répétant la procédure.

Soyez attentif(ve) à vos pensées. Si vous faites attention à ce que vous pensez, vous en reconnaitrez pas mal de négatives. Faites en sorte de les changer en pensées positives, comme mentionné plus haut. Laissez tomber le passé. Il est dur de se rappeler ça, mais vous ne pouvez pas changer le passé et le fait de le ressasser ne fera qu'aggraver les choses. Contrecarrez de mauvaises expériences du passé par d'autres plus optimistes ou tâchez simplement de laisser passer ces pensées et essayez de vous concentrer sur le présent.

Comprenez que vous ne vous sentirez pas toujours bien. Cela ne marchera pas toujours, même si vous pensez de la façon la plus optimiste possible et si vous tâchez d'éliminer vos pensées pessimistes. C'est tout naturel et ce n'est pas grave. Ne soyez pas trop dur avec vous-même si vous ne pensez pas toujours de façon appropriée.

Ne vous sentez jamais faible. Il est extrêmement difficile d'être humain et en vie. Vous y êtes parvenu jusque là du mieux que vous avez pu ! Et vous avez bien fait.

Apprenez à méditer. La méditation détend votre corps et votre esprit, ce qui soulage les tensions. Cela vous aide à vous concentrer sur le présent et d'être moins pessimiste.

Voici la méthode de méditation de base : restez tranquillement assis et fermez les yeux, détendez le corps (vous pourriez ne pas vous rendre compte à quel point vous êtes tendu !), concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez et expirez profondément juste sous votre diaphragme et comptez vos respirations.

Ne vous énervez pas si des pensées vagabondes surgissent pendant votre méditation. Remerciez-les simplement d'être apparues et laissez-les s'en aller. Vous pouvez méditer n'importe où : dans un bus, pendant votre pause du déjeuner ou juste avant un examen important.

Si vous êtes croyant, la prière peut avoir le même effet que la méditation. Trouvez un moment calme et priez avec compassion pour quelqu'un d'autre, cela peut être un membre de la famille, un inconnu ou même le monde.

Apprenez la reconnaissance. Cela signifie de ne rien prendre comme allant de soi et d'apprécier la gentillesse que l'on vous a témoignée. Des recherches ont montré que la pratique de la reconnaissance dans votre vie augmente votre bienêtre et votre bonheur, quelque chose qui va décidément vous faire sentir bien. Cela permet aussi de diminuer les émotions négatives.

Tenez un journal de reconnaissance. Mettez sur le papier des exemples de gentillesse et de choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, comme une personne qui vous a fait une bonne impression.

Faites des recherches. Cherchez des compléments alimentaires qui affirment clairement encourager la production de testostérone. Si vous n'êtes pas sûr, cherchez des informations sur ce complément et ses composés. Ne prenez pas le premier complément trouvé sur Internet.

Créez un programme d'exercices et suivez-le. Si vous voulez augmenter votre testostérone, votre régime alimentaire n'est pas la seule chose à prendre en compte. Faire de l'exercice est aussi important que bien manger pour augmenter votre production de testostérone. Vous devez donc trouver un programme d'exercice efficace et durable pour maximiser votre production de testostérone. Et ceci pour deux raisons.

Première raison : des types d'exercice spécifiques, comme le lever de poids, poussent le corps à produire de la testostérone.

Seconde raison : faire de l'exercice réduit les risques d'être en surpoids, et comme mentionné plus haut, être en surpoids a un impact négatif sur votre production de testostérone. Si vous ne savez pas trop comment commencer, c'est une bonne idée de faire appel à un entraineur personnel qui pourra créer un programme d'exercices sur mesure qui conviennent parfaitement à vos capacités physiques et aux objectifs souhaités.

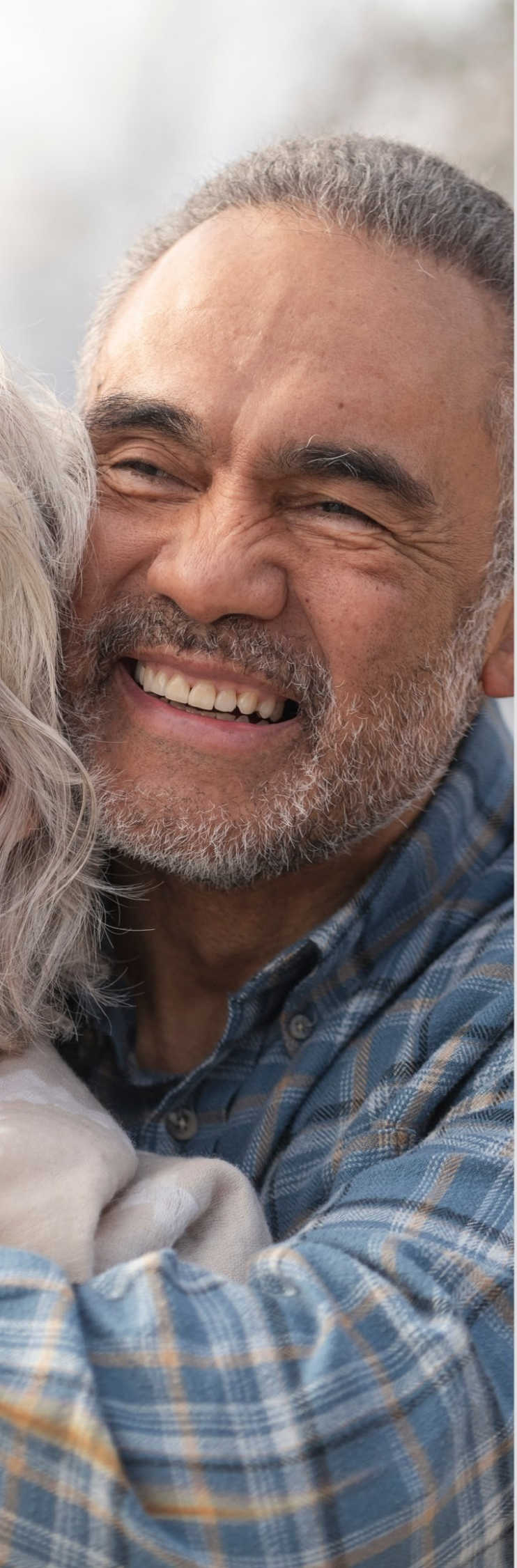
Atteignez et conservez votre poids de forme. Nous sommes tous différents et forcément, le poids de forme varie selon que l'on est grand, moyen ou petit. L'ossature joue aussi un rôle non négligeable dans le poids à atteindre.
Être en sous-poids n'est guère plus recommandé que d'être en surpoids. Ne vous livrez pas à ces régimes alimentaires suicidaires apportant parfois moins de 1 200 calories par jour. Il faut manger, car le corps en a besoin. Pour perdre du poids durablement, il faut changer graduellement son alimentation, sans avoir aucune carence. Il est dangereux de s'affamer.
Sans régime alimentaire, la perte de poids passera forcément par une plus intense activité physique. Les athlètes de haut niveau brulent un grand nombre de calories. Ils pourraient faire des écarts alimentaires, mais leur métabolisme est tellement conditionné qu'ils ne s'y essaient même pas.

Commencer à lever des poids. Si vous voulez booster votre production de testostérone, vous devez commencer à lever des poids, pour augmenter votre production. Cependant, pour de meilleurs résultats, vous devriez lever des poids assez lourds en faisant peu de répétitions et il vaut mieux éviter les appareils à lever les poids. Restez-en aux poids individuels et suivez ces conseils.

Utilisez de grands groupes de muscles. Les études montrent que lever des poids en utilisant un grand groupe de muscles nécessite des mouvements complexes et composés qui sont plus efficaces pour produire de la testostérone que si vous travailliez seulement avec un ou deux muscles. Pour cette raison, vous devriez faire des exercices de lever de poids en étant allongé sur le dos, en étant accroupi, penché en avant ou en soulevant à partir des épaules.

Essayez de vous entrainer à un volume important. Le type d'exercice que vous faites ne servira à rien si vous n'avez pas assez de volume. Vous devriez faire des séries de 3 ou 4 par exercice, en utilisant un poids que vous ne pouvez lever que 5 fois par série. Le volume de votre exercice est déterminé par cette formule : répétitions x séries x poids = volume. Cependant, lorsque vous devez choisir entre plus de répétitions ou plus de séries, choisissez toujours plus de séries.

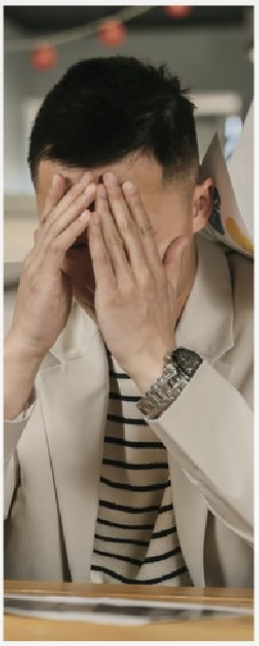
Variez les exercices physiques. Ce n'est pas parce que vous courrez 8 km chaque jour que vous serez en bonne santé. Se maintenir en bonne santé oblige à faire travailler tous les muscles pour un développement harmonieux. Varier les exercices permet d'acquérir de l'endurance. En alternant ainsi les pratiques sportives, tous vos muscles, y compris le cœur, travailleront de façon différente pour chaque exercice et au bout d'un temps, vous risquerez moins les blessures. Variez les plaisirs, alternez les exercices de cardio, d'endurance, de relaxation, de musculation...



Admettez de ne pas toujours vous sentir bien. Avoir pleinement conscience de ce qu'on ressent signifie qu'on est capable de reconnaitre et d'identifier ses émotions. C'est un outil très utile pour gérer efficacement et améliorer son hygiène mentale.
Lorsqu'un être humain ressent une émotion, il y a généralement des signes physiques qui l'accompagnent. Si vous prêtez attention aux signaux physiques et mentaux que vous ressentez, vous apprendrez plus facilement à identifier vos émotions.
Si, par exemple, vous attendez votre amie dans un restaurant pour le déjeuner et qu'elle a déjà dix minutes de retard, vous vous dites « elle me fait toujours attendre ». Vous réalisez ensuite que vous tapotez votre verre d'eau avec votre paille. Votre pensée et votre action vous permettent de réaliser que vous ressentez de l'impatience.

Autorisez-vous à ressentir des émotions. Lorsque l'on est anxieux(se), en colère, triste, embarrassé ou que l'on souffre, nous essayons souvent de nous sentir mieux d'une manière ou d'une autre. C'est une réaction naturelle, mais il est préférable de laisser nos émotions s'exprimer plutôt que de chercher à les réprimer. Prenez le temps d'identifier vos émotions puis donnez-leur le temps de s'exprimer. C'est évidemment désagréable, mais c'est important pour aller de l'avant.
Ne vous jugez pas et n'évaluez pas vos émotions. Acceptez-les et ressentez-les, ainsi, vous ressortirez grandi du tunnel. Cela n'implique pas que vous deviez laisser votre colère s'éterniser ou pleurer de chagrin durant des jours. Si ces émotions sont fréquentes, persistantes et que vous n'arrivez pas à les dépasser, le mieux est de consulter un thérapeute.

Exprimez vos émotions d'une manière saine. Une fois que vous avez appris à repérer les signaux physiques et mentaux de vos émotions, trouvez une manière positive de les exprimer. L'expression des émotions est fondamentale. En effet, le fait de réprimer ou d'ignorer ses émotions peut avoir des conséquences graves comme l'anxiété ou la dépression. Il existe de nombreuses façons d'exprimer vos émotions de manière à les apaiser. L'une des meilleures façons d'exprimer vos émotions est de les confier à quelqu'un. Veillez simplement à ne confier vos émotions qu'à des personnes de confiance, qui ne vous jugeront pas et se montreront compréhensives. Il peut s'agir d'un ami proche, d'un frère ou d'une sœur ou encore d'un psychologue.



Cela peut aussi vous aider d'écrire ce que vous ressentez dans un journal. Vous pourrez ensuite relire ce que vous avez écrit, pour voir si au fil du temps des schémas de pensée émergent. Le fait d'écrire un journal est bon pour la santé mentale en général, d'autant plus si cela vous sert à résoudre vos problèmes et non à simplement vider votre sac.

Si vous en ressentez le besoin, pleurez ! Certaines personnes, lorsqu'elles se sentent tristes, répriment leurs émotions par honte ou par culpabilité. À d'autres moments, on se sent triste, mais on ne parvient pas à pleurer. Regardez un film triste, lisez un roman ou écoutez de la musique en rapport avec votre état émotionnel pour vous aider à verser des larmes.

Évacuez les tensions. La colère est l'une des émotions qu'il est le plus difficile d'exprimer, car les choses que l'on dit ou fait sous l'influence de la colère ne sont pas socialement acceptables. Ce n'est par exemple pas une très bonne idée de crier sur vos proches, de casser des objets ou de taper du poing sur le mur. Il est préférable de gérer la colère en utilisant les mêmes techniques que pour la gestion du stress. Essayez par exemple de hurler dans votre oreiller ou de faire une séance de sport un peu vigoureuse.

Faites attention à la façon dont vous exprimez vos émotions aux autres. Si vous parlez avec quelqu'un et vous mettez en colère, éloignez-vous et revenez quand vous pouvez continuer la conversation de manière pacifique. Pour prendre le contrôle de la colère ou d'autres émotions fortes, parlez à la 1re personne du singulier (je) et n'accusez pas les autres. Dites « Quand tu me parles ainsi, cela me fait souffrir et je me mets en colère » et pas « Tu m'énerves, tu ne comprends rien. »

Comprenez que toutes les émotions sont utiles. Les émotions, bonnes ou mauvaises, ont toutes leur raison d'être. Les êtres humains apprécient l'expression de la joie, de l'amour et de l'enthousiasme, mais rejettent souvent les émotions négatives. On vous a peut-être éduqué avec l'idée qu'il est mauvais d'exprimer la colère, la honte ou l'énervement, ce qui vous a amené à réprimer ces émotions. Le fait de réprimer vos émotions peut en fait aggraver votre état psychologique en provoquant des phobies, de l'anxiété ou de la dépression.

Essayez toujours d'aller à l'encontre de votre tendance naturelle à cacher ou à réprimer vos émotions négatives. Des émotions négatives telles que la colère ou la tristesse sont aussi importantes pour l'équilibre psychologique que la joie.
Les problèmes de stress et de sommeil sont souvent liés, au point qu'il est parfois impossible de savoir si c'est le stress qui empêche de trouver le sommeil ou si c'est le manque de sommeil qui provoque le stress. Les scientifiques s'accordent à dire que les deux sont possibles. De nombreuses personnes dorment beaucoup moins que les 7 à 9 heures par nuit recommandées et lorsqu'elles dorment leur sommeil est de mauvaise qualité à cause du stress. Pour prendre de meilleures habitudes de sommeil, essayez les techniques suivantes.
Couchez-vous tous les soirs à la même heure et levez-vous tous les matins à la même heure également.

Instaurez une période de détente tous les soirs : éteignez tous les appareils électroniques, arrêtez de travailler et détendez-vous avec un bain chaud ou un bon livre.

Assurez-vous que votre environnement de sommeil est confortable et suffisamment sombre. Bannissez de la chambre toutes les activités qui n'ont rien à y faire, comme le travail ou la télévision.
Arrêtez de consommer de la caféine 4 à 6 heures avant d'aller au lit. Évitez aussi de fumer ou de consommer de l'alcool juste avant d'aller vous coucher.

Remettez-vous plus rapidement d'évènements malheureux dans l'existence. Développer et entretenir une attitude positive peut vous aider à être plus combatif(ve) face à des évènements de la vie tels que des pertes ou des traumatismes.

Les personnes qui vivent des émotions positives pendant un deuil ont tendance à développer des projets de vie à long terme plus sains. Le fait d'avoir des objectifs et des projets peut conduire à ressentir globalement un plus grand bienêtre une année après le deuil.

Dans une expérience de résilience émotionnelle et de réaction aux tensions, on avait donné aux participants une tâche assez éprouvante à réaliser. Les résultats ont montré que tous les participants s'angoissaient au sujet de cette tâche, indépendamment de leurs capacités de résistance naturelles. Mais les participants les plus solides sur le plan mental ont retrouvé leur calme plus rapidement que ceux qui n'étaient pas aussi résistants.

Tenez un journal intime. Des études ont montré que l'introspection peut être un outil d'apprentissage et d'enseignement efficace tant à l'école qu'au travail. Vous pouvez aussi vous servir de l'introspection pour développer une attitude plus positive. Le fait de consigner vos sentiments et vos pensées peut vous aider à reconnaitre vos comportements et vos réactions. L'introspection peut paraitre dans un premier temps assez étrange et un peu bizarre. Mais avec le temps et un peu d'entrainement, vous reconnaitrez certains motifs comportementaux récurrents dans vos écrits. Cela vous aidera à cibler des endroits qui peuvent vous freiner dans vos objectifs.

Notez des éléments positifs de votre journée. Souvenez-vous de votre journée et trouvez-y des éléments positifs. Ces derniers peuvent comprendre des choses qui vous ont mises en joie, satisfait(e) ou calmé, vous ont émerveillé, plu, rendu reconnaissant ou fier de vous, ainsi que tout autre émotion positive. Souvenez-vous, par exemple, de vos habitudes matinales et prenez le temps de noter les moments où vous vous êtes senti en paix ou heureux. Cela peut comprendre la vue d'un beau paysage sur le trajet de votre déplacement matinal, le plaisir éprouvé par votre première gorgée de café ou une discussion agréable. Prenez surtout le temps de vous concentrer sur des moments où vous vous êtes senti fier de vous ou reconnaissant(e) vis-à-vis de quelqu'un d'autre.
Ce peuvent être de petites choses, comme de la reconnaissance pour votre partenaire qui a fait le lit. Vous pouvez aussi tirer de la fierté de la façon dont vous avez réalisé une tâche ou êtes allé au bout d'un défi que vous vous êtes imposé. Vous pourriez trouver utile de commencer vos réflexions avec les évènements positifs de votre journée. Le fait de revivre des émotions positives peut vous aider à revoir votre point de vue concernant les moments négatifs.

Recadrez des moments négatifs pour les rendre plus positifs. Relisez votre liste d'évènements négatifs. Prenez le temps de les recadrer de manière à ce qu'elles vous procurent des émotions plus positives, ou du moins plus neutres, par rapport à ce qui s'est passé.

Si, par exemple, vous avez vécu une circulation dingue sur le trajet de votre retour chez vous, recadrez les intentions des autres conducteurs en vous disant qu'ils se sont trompés en toute honnêteté. Si vous éprouvez de l'embarras vis-à-vis d'un évènement de la journée, songez-y comme à une situation grotesque et risible. Ce sont des choses qui arrivent, même si votre chef s'est fâché parce que vous avez renversé du café sur son costume. Avec un peu de chance, votre patron le prendra, lui aussi, avec un certain humour.

Vous serez plus à même de gérer des situations si vous ne considérez pas de petites erreurs comme étant susceptibles de bouleverser votre existence. Un moyen de gérer le problème du café renversé est d'abord de vous soucier sincèrement de votre patron pour vérifier qu'il va bien et ne s'est pas brulé. Vous pouvez ensuite lui proposer d'acheter une autre chemise pendant votre pause de midi ou de lui payer l'envoi du costume taché au nettoyage à sec.

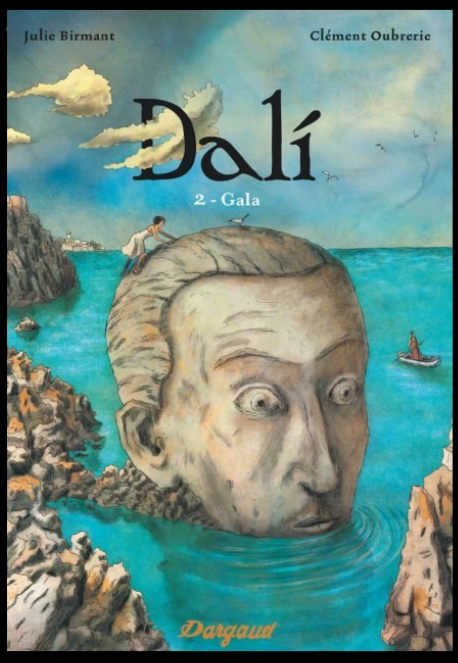
Arrêtez de nourrir votre obsession. Vous allez ressentir une petite montée de plaisir en nourrissant votre obsession, mais il deviendra encore plus dur de vous défaire de cette habitude. Vous allez renforcer le contrôle de votre obsession sur votre vie simplement en y pensant. Pour pouvoir vous défaire de votre obsession, vous devez la faire mourir de faim. Par exemple, si vous êtes obsédé par une star, arrêtez d'en parler avec vos amis. Arrêtez de la suivre sur Twitter et arrêtez de vous imaginer que vous avez un rendez-vous ensemble. Plus vous libérez votre cerveau de cette obsession, plus elle va se dissiper.

Il n'est pas facile d'arrêter de nourrir votre obsession. Vous allez vous retrouver à jouer avec votre esprit, par exemple en vous disant que vous regardez la page Facebook d'une certaine personne pour la dernière fois avant de vous arrêter. Mais si vous vous débarrassez de votre obsession, vous devez vous arrêter au moment exact où vous avez envie de vous y laisser aller. Parfois, une obsession peut être tellement forte qu'elle persiste, quoi que vous fassiez pour la faire mourir de faim. Quels que soient les efforts que vous mettez en place pour vous en séparer, vos pensées n'arrêtent pas de vous renvoyer à votre obsession.

DALI

GALA - TOME 2

JULIE BIRMANT (SCÉNARIO) CLÉMENT OUBRERIE (DESSIN)
ÉDITÉ AUX MERVEILLEUSES ÉDITIONS DARGAUD
À PARAÎTRE LE 30/08/2024



Paris. 1929. Salvador Dali s'enfuit avant la projection du "Chien Andalou" qu'il a co-écrit avec son ami Buñuel.

Ignorant tout du succès retentissant du film, il quitte Paris, en quête de gloire et de femmes, et embarque ses angoisses avec lui pour retrouver sa catalogne natale. Cet été-là, à Cadaquès, il fait la rencontre de Gala Eluard dont l'obsédante existence va changer sa vie.

LA GLOÏRE ?
J'EN SUIS À UN CHEVEU !
AU
HORLOGERIE
BIJOUTERIE
KODY
COIFFEUR
BERGER
PARFUMERIE

Juin 1929 - J'ai 25 ans et je suis pucau. Sinon tout va bien.
CE SOIR, C'EST LA PREMIÈRE DE MON PREMIER FILM.
BUÑUEL L'A RÉALISÉ...
... MAIS SANS MOI CE SERAÏT UNE BOUSE FUMANTE.
DEMAÏN, ELLES SERONT TOUTES À MES PIEDS.
CAFÉ DE FLORE
CAFÉ DE FLORE

8

CESSEZ OU J'APPELLE LA POLICE !

ESPÈCE DE CHIEN EN CHALEUR !

ELLE PERD RIEN POUR ATTENDRE.
HOTEL

VOILÀ !
HÉ, TOI !
VOUS AUSSI, MÊME LES MOCHES !
MONTREZ-MOI UN PEU TOUT ÇA.
TON AISSELLE... PARFAIT !

LÈVE PLUS HAUT TA ROBE !

!!?

IL N'Y A PLUS QUE DEUX PUNAISES.

À L'INSTANT ELLES ÉTAIENT TROIS !

OÙ EST LA TROISIÈME ?

OÙ EST-CE QU'ELLE EST PASSÉE ?

LÀ !

COMMENT DIT-ON "TIQUE" EN FRANÇAIS ?

RHAAA, ELLE NE VEUT PAS VENIR.

ELLE VA BOIRE TOUT MON SANG !

AU SECOURS !
?

DOCTEUR, OUNE FÉROCE BÊTE M'A SOUCÉ LA SÈVE,
!??

MAÏS QU'EST-CE QU'IL FOUT ?
STUDIO DES URSULINES

SALUD !
BIENVENUE MONSIEUR PICASSO.

BUÑUEL, ON VA COMMENCER, LA SALLE S'IMPATIENTE.

J'Y CROIS PAS... CE CHIEN DE CATALAN ME LAÏSSE EN PLAN !

MAÏS BON, S'ILS M'ATTAQUENT, J'AI DE QUOI ME DÉFENDRE.

MERCI D'ÊTRE VENUS SI NOMBREUX POUR CETTE AVANT-PREMIÈRE EXCEPTIONNELLE DU "CHIEN ANDALOU", RÉALISÉ PAR LUIS BUÑUEL.

UN MOT DE PRÉSENTATION, LUIS ?
NON.
UN ÉCLAIRCISSEMENT SUR LE TITRE ?

IL A PAS L'AIR COMMODE.

BONJOUR. JE ME SENS SEUL CE SOIR.
SALVADOR DALÍ, MON COMPLICE, N'EST PAS LÀ-

CE QUI LAISSE PEU DE DOUTE :
NOTRE FILM EST PARTICULIÈREMENT HORRIBLE.

UNIQUE

Véritable polymathe de la Renaissance, Salvador Dalí s'est passionné pour le cinéma. Cette curiosité l'a conduit à réaliser plusieurs films tels que Un chien andalou et L'Âge d'or. Il a également conçu les décors du film Spellbound d'Alfred Hitchcock. Dalí s'est également aventuré dans le domaine de l'architecture, en témoigne le spectaculaire Théâtre-Musée Dalí en Espagne, où il repose désormais. Il a même laissé sa marque dans le monde de la mode, en créant des pièces uniques comme un chapeau en forme de chaussure, une ceinture rose ornée de lèvres en guise de boucle, et une robe blanche imprimée de homards. Mais ce n'est pas tout ! Il a aussi collaboré avec certains des photographes les plus célèbres de son époque, dont Man Ray et Philippe Halsman.

MASUCLIN

UNE ÉVOLUTION AU FIL DES MOIS ! GRÂCE À VOUS !

UNE VOLONTÉ

D'INFORMER AVEC PASSION ET

ESPRIT INDÉPENDANT, 100% ANTICONFORMISTE

L'ensemble de la rédaction vous remercie pour

votre incroyable fidélité !

UN UNIVERS CRÉATIF

qui veut le meilleur pour ses lecteurs nouveaux et de la première heure !

Disponible partout et sur l'ensemble des kiosques numériques !

Conseils SEXO

LES STARS DU X NOUS EXPLIQUENT COMMENT MENER LA DANSE TOUT EN DOUCEUR

Qui n'a pas entendu parlé du fameux Kâma-Sûtra et qui n'a pas essayé certaines des positions que cet ouvrage mentionne ? Que ce soit le missionnaire, la position la plus répandue lors des rapports sexuels ou la levrette qui offre une pénétration plus profonde ou encore la position classique du soixante-neuf, les positions sexuelles de manière générale permettent de pimenter un peu la relation sexuelle et de garder en éveil un désir de rapport qui tend à s'éteindre avec les années qui passent.

UN PLAISIR 100% NOUVEAU

- Les positions de base
- Les classiques
- On corse les choses...
- Et plus encore ...

Conseil n°1

Savoir rester simple

En premier, la plus classique et préférée par plus d'une femme sur trois est la position du missionnaire mais avec une légère petite variante durant la pénétration : au lieu de faire constamment des mouvements de va et vient du pénis dans le vagin, l'homme peut s'appuyer sur le pubis de sa partenaire et réaliser des mouvements de haut vers le bas. Ces mouvements permettent de stimuler d'avantage le clitoris.

Conseil 2 : Savoir être dominé

Une autre position dans laquelle généralement les femmes atteignent plus facilement l'orgasme est celle où la femme est positionné au dessus de son partenaire.

Conseil n°3

Les classiques !

La levrette encore celle des petites cuillères qui laissent libre accès au clitoris pour être caresser soit par le partenaire qui est positionné derrière la femme ou par la femme elle même durant la pénétration.

Alysha
@al40

Conseil 4 : On peut corser les choses !

Vient ensuite la position de l'enclume qui est en réalité une variante de la position du missionnaire : la femme qui est allongée relève ses jambes et les pose sur les épaules de son partenaire au lieu qu'elles soient simplement allongées comme dans la version classique. L'avantage de cette position de l'enclume est qu'elle offre une pénétration encore plus profonde pour l'homme et plus de sensations pour la femme.

Alysha
@al40

Conseil n°5

Aidez-vous d'un sex-toy

Si votre doigt est trop court, vous pouvez venir stimuler la zone à l'aide d'un sex-toy (vibrant ou non). Pour parfaitement stimuler la zone, vous pouvez, au lieu de faire un mouvement de va-et-vient, faire un mouvement circulaire dans le vagin.

Conseil n°6

Pénétration anale possible

Il est également possible de stimuler la zone du point A avec de la pénétration anale. La proximité avec le vagin permet également d'atteindre la zone magique. Mais attention, dès qu'il est question de pénétration anale, la douceur et la lubrification sont de mise. Préparez bien le terrain avant de pratiquer la sodomie, sans quoi, vous risqueriez de blesser votre partenaire.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°7

Comprendre les bases

Sous l'effet de l'excitation, le sang va affluer vers les organes génitaux . Chez les filles le clitoris et les lèvres au niveau de la vulve gonfler et rougir, le vagin va s'humidifier (« mouiller ») et chez le garçon, le pénis va gonfler, devenir dur (bander), parfois un peu de liquide va apparaître au niveau du gland.

Nikki Daniels
@nikkius

OUCH!

8

ÉTÉ EN FORME

Faites des exercices d'équilibre. Comme leur nom l'indique, ces exercices permettent d'améliorer l'équilibre et vous pouvez les faire plusieurs fois par semaine. Par exemple, vous pouvez vous balancer sur une jambe puis sur l'autre au bout d'un moment.

Faites des étirements tous les jours ou au moins plusieurs fois par semaine pour étirer vos muscles et devenir plus souple au fil du temps. Vos étirements peuvent être les mêmes que ceux que vous faites avant vos exercices, mais vous pouvez également vous allonger sur le ventre puis amener votre poitrine au niveau de vos épaules et garder cette position une dizaine de secondes. Un autre exercice d'étirement consiste à s'assoir par terre les jambes tendues et à tirer sur une jambe avec les 2 mains en pliant le pied vers soi. Gardez cette position quelques secondes puis passez à l'autre jambe.

N'allez pas trop vite. Évitez les activités trop intenses si vous n'avez jamais fait d'exercices auparavant. Augmentez plutôt progressivement votre fréquence d'entrainement, mais sans aller trop vite pour ne pas vous blesser.

Comme pour toutes nouvelles choses, le corps a besoin de temps pour s'habituer et trouver progressivement son rythme. Si vous allez trop vite, vous risquez de vous blesser, c'est pourquoi vous devez être à l'écoute de votre corps.

RDV AU PROCHAIN NUMÉRO !